

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№9

март 2023

ПЮС

цена:
2,5 лари

Все болезни

от нервов

стр.6

Огород на

подоконнике

стр.40

Гороскоп

на март 2023

стр. 20, 21

Секреты

крепких отношений

стр. 18, 19

Сбросить вес

без спортзала

стр.22

Мари Краймбрери:

стр. 16, 17

“Попроще — это не про меня”

Главные тренды 2023



**Абстрактные
принты**

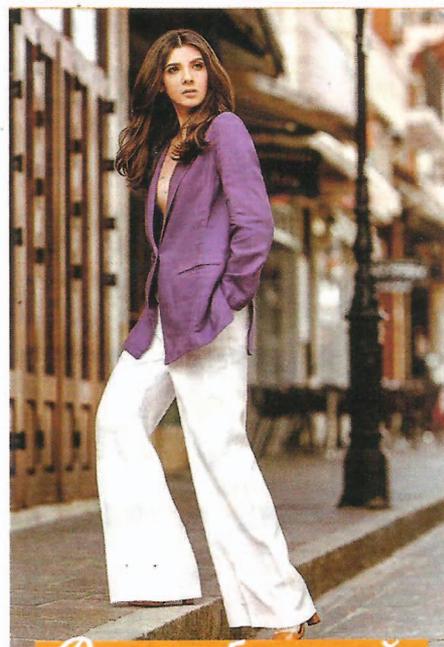
В новом сезоне, по мнению дизайнеров, большой популярностью будут пользоваться вещи с абстрактными, оригинальными принтами. Например, «змея» и «леопард». Также обратите внимание на футболки и блузы с градиентом. Цветочный принт в этом году вернется в виде изображений крупных ярких бутонов на контрастном фоне.



Кожаное платье



Если раньше кожаное платье считалось не лучшим выбором для повседневной жизни, то теперь все изменилось. Примерьте модели из экокожи. Они смотрятся эффектно и не требуют дополнительных аксессуаров. Не бойтесь экспериментировать с кроем и силуэтом: допускаются асимметрия, накладные карманы, вырезы по бокам и высокие разрезы. Актуальны и кожаные сарафаны, носите их поверх блузки.



**Расслабленный
костюм**

На смену строгим фасонам и приталенным жакетам пришли свободные модели. Дизайнеры предлагают нам носить жакеты прямого кроя с акцентом на плечи и комбинировать их с широкими брюками. Комплект нейтрального цвета - незаменимая база для образов на каждый день (в сочетании с обувью на плоском ходу).



ГАРРИ ПОТТЕР СТАНЕТ ЧИНОВНИКОМ В НОВОМ ФИЛЬМЕ



Компания Warner Bros. собирается перенести на большие экраны пьесу “Гарри Поттер и Проклятое дитя”, продолжая сагу о Хогвартсе. Как сообщает британский таблоид The Sun со ссылкой на источник, боссы корпорации приняли такое решение после успеха театральной постановки в лондонском Вест-Энде.

События “Гарри Поттер и проклятое дитя” разворачиваются спустя 19 лет после сюжета саги - Гарри Поттер к этому моменту стал чиновником и возглавляет Управление мракборцев при Министерстве магии, все так же живет с Джинни Уизли, а также заботится о троих детях. История пьесы начинается, когда Гарри и Джинни отправляют младшего сына - Альбуса - в Хогвартс. По пути мальчик знакомится со Скорпиусом Малфоем - сыном Драко.

В сюжете пьесы замешаны другие знакомые герои и Маховик времени, но

в основном история сконцентрирована на молодом поколении волшебников.

По данным The Sun, компания рассчитывает вернуть Дэниела Рэдклиффа, чтобы он снова исполнил роль Гарри Поттера. Однако для этого необходимо согласовать бюджет и количество фильмов, на которые могут разделить “Проклятое дитя”.

Попытки возродить франшизу предпринимались и ранее - в том числе появились слухи, что по Гарри Поттеру могут снять сериал. Также в СМИ появилась информация, что Warner Bros может перенести “Гарри Поттера” с новым актерским составом. В своеобразном ремейке могут даже изменить сюжет фэнтезийного произведения.

А актеры основной саги в последний раз появились вместе на киноэкранах в январе 2022 года, когда вышел спецвыпуск в честь 20-летия франшизы.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.

Тел.: 5.93-200-223

ЗВЕЗДА “ПАЦАНОВ” СТАЛ СОВЕТСКИМ МАЙОРОМ В ТРЕЙЛЕРЕ ATOMIC HEART

Американский актер Дженсен Эклз, известный по сериалам “Сверхъестественное” и “Пацаны”, снялся в новом трейлере российской игры Mundfish. Звездный исполнитель вжился в роль майора Нечаева - разведчика, выполняющего особо опасные поручения.

Издательство Focus Entertainment опубликовало в YouTube-канале трейлер незадолго до выхода шутера.

В трейлере Дженсен Эклз приходит на помощь девочке с волшебной палочкой, которая не слышит

ком удачно отрабатывает заклинания на манекене робота. И актер показывает при помощи оружия “Звездочка”, как можно расправиться с опасным

противником. А в конце ролика создатели показали геймплейные кадры боевика.

Atomic Heart - шутер от первого лица (FPS) с ро-

левыми элементами, действие которого происходит в фантастическом мире “альтернативного СССР” с элементами советского ретрофутуризма. По сюжету майор Нечаев прибывает на засекреченное предприятие, где в промышленных масштабах производят роботов. Однако по прибытию он обнаруживает, что роботы вышли из строя и захватили комплекс. Игра выходит на консолях PlayStation 5, PlayStation 4, Xbox Series X|S, Xbox One, а также на персональных компьютерах.





ВРАЧИ ДИАГНОСТИРОВАЛИ У БРЮСА УИЛЛИСА ДЕМЕНЦИЮ

Медики диагностировали у 67-летнего актера лобно-височную деменцию (ЛВД) – столь неутешительную новость поклонникам сообщили члены его семьи: бывшая жена Брюса Уиллиса Деми Мур, а также его дочери и нынешняя супруга Эмма Хеминг.

Близкие звезды подметили, что его состояние постепенно ухудшается, при этом эффективных методов лечения деменции в настоящее время и вовсе не существует. Однако, несмотря на то, что в подавляющем большинстве случаев люди с данным диагнозом живут всего лишь около пяти-семи лет, семья актера все равно не теряет на-

дежды на лучшее. Что же касается актерской карьеры Брюса Уиллиса, то он завершил ее еще в марте прошлого года по причине проблем со здоровьем – тогда у него была выявлена афазия, то есть расстройство речи, мешающее не только говорить, но и воспринимать чужую речь, и даже писать. Тем не менее, благодарные зрители и по сей день с нескрываемым удовольствием пересматривают такие популярные фильмы с его участием, как «Крепкий орешек», «Пятый элемент», «Криминальное чтиво» и некоторые другие, то есть в любом случае карьера Брюса Уиллиса оказалась по-настоящему блестящей!

47-ЛЕТНЯЯ ЕВА ЛОНГОРИЯ ОБЛАЧИЛАСЬ В «РВАНЫЙ» КУПАЛЬНИК



47-летняя звезда сериала «Отчаянные домохозяйки» известна всему миру не только актерской игрой, но и своим сногшибательным телосложением. Многих поклонников интересует, как Еве удастся сохранить красоту тела и выглядеть эф-

фектно почти в 50 лет.

Особого секрета у актрисы нет. Как и многие другие девушки, она регулярно занимается спортом и придерживается правильного питания. Благодаря этому фигуре Лонгории могут позавидовать даже юные девушки

НОВАЯ ВОЗЛЮБЛЕННАЯ БРЭДА ПИТТА РАЗВОДИТСЯ

Инес и звездный актер из «Дневников вампира» Пол Уэсли разводятся спустя 10 месяцев после того, как перестали жить вместе. Артист обратился в суд Лос-Анджелеса, а в качестве причины расставания с женой указал стандартную формулировку: «непримиримые разногласия».

встречается с моделью Натали Кукенбург. Парочка часто попадает в объективы папарацци во время совместных прогулок.

Стало известно, что Брэд Питт отправил возлюбленной роскошный букет цветов по случаю Дня святого Валентина. Инес с букетом в руках и со счастливой улыбкой на



Инес и Пол поженились в 2019 году, но их отношения долго не продлились. Прошлой осенью официальный представитель пары подтвердил разрыв, который на самом деле произошел за полгода до этого. «Решение о разрыве было обоюдным», — подчеркнул представитель супругов. Пол тоже наладил личную жизнь. Актер

лице «подловили» папарацци. Розовые пионы смотрелись нежно и романтично.

Тем временем Брэд Питт и Анджелина Джоли продолжают выяснять отношения в суде. Актрису возмутили выводы, сделанные ФБР о той самой роковой ссоре в самолете, после которой она подала на развод.

ОРЛАНДО БЛУМ ОБ ОТНОШЕНИЯХ С КЭТИ ПЕРРИ

Орландо Блум украсил обложку нового номера журнала Flaunt, где поделился подробностями семейной жизни с Кэти Перри. Актер признался, что в их отношениях не всё гладко. По его словам, они часто ссорятся и не всегда могут прийти к компромиссу.

«Мы находимся в двух разных мирах. Я не всегда ее понимаю. И я думаю, что и в моем случае она тоже не обязана понимать. Иногда всё очень, очень, очень сложно. Не буду врать. Мы определенно боремся с нашими эмоциями и творческим потенциалом», — разоткровенничался актер.

В то же время актер считает, что им с возлюб-



ленной повезло друг с другом. По его словам, между ними есть уникальная связь, и конфликты не мешают создавать счастливые отношения. «Мы оба понимаем, что однозначно связаны. И нам никогда не бывает скучно», — отметил Блум.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Приверженцы интервального голодания, которое подразумевает переключение между голоданием и приемом пищи по регулярному графику, наперебой рассказывают о достоинствах этой системы питания. Мол, так и похудеть можно быстро, и организм от шлаков очистить. Разбираемся, так ли это.

Особенности интервального голодания

Основной принцип

При интервальном (периодическом) голодании периоды приема пищи чередуются с периодами полного отказа от еды.

Питание в пищевые интервалы предусматривается 2-5-разовое (через 3-4 ч.). Есть рекомендуется низкокалорийные продукты и стараться не переесть.

Голодные промежутки длятся по 12-36 ч. в зависимости от выбранной схемы: 16:8; 14:10; 20:4; 24:24; 36:8 и др.

Практиковать интервальное голодание допускается ежедневно, 1-3 раза в неделю или время от времени, например, в качестве «разгрузки» после обильных праздничных застолий.

Система основана на том, что организм в голодные «окна» расходует на свою жизнедеятельность накопленные жировые запасы. Таким образом, не испытывает стресс от изнурительного ожидания еды.

Что говорит желудок

Но существуют подводные камни. Поскольку мы привыкли к определенному режиму питания, то в традиционные часы завтрака, обеда и ужина в нашем организме активизируется выделение слюны, желчи, желудочного сока. Если в это время пища не поступает, то в желудочно-кишечном тракте происходит застой едких пищеварительных элементов, что может привести к изжоге, гастриту, язвенной болезни.

Для уменьшения вреда от изменения режима приема пищи желательно начинать с наиболее щадящих схем голодания, переходя к жестким схемам постепенно.

Самочувствие просит ВИТАМИНОВ

Отсутствие поступления питания к клеткам тела в привычное время сказывается на самочувствии. Вы можете ощущать усиленное сердцебиение, повышение артериального давления, головные боли, головокружение, упадок сил. Старайтесь в голодные промежутки пить больше чистой воды. Жидкость стимулирует метаболизм, разжижает кровь и способствует снижению давления на стенки кровеносных сосудов, устранению застойных явлений в ЖКТ. Принимайте витаминные комплексы для укрепления организма.

Мышцам - белок

При схемах с длительными голодными промежутками учитывайте, что после 14 ч. отсутствия еды наш организм пускает в расход не только жировые отложения, но и аминокислоты из мышечных тканей. А истощенные мышцы, в свою очередь, начинают «сжигать» меньше калорий. Снижается жизненный тонус, замедляется метаболизм, и похудение не происходит.

Во избежание такого сценария необходимо в пищевые интервалы употреблять больше белковых продуктов, укрепляющих мускулатуру тела, и заниматься спортом.

Когда необходим отказ

Преимуществом системы периодического голодания считается запуск аутофагии - это когда «голодные» клетки организма поглощают скопившийся в них «мусор» (дефектные фрагменты), - омолаживаясь таким образом и активизируя обменные



процессы. Только ведь «мусор» имеет свойство заканчиваться, и тогда начинается истощение самих клеток.

Так что, заметив ухудшение состояния кожи, волос, ногтей, появлению апатии, повышенной тревожности, раздражительности (свидетельствующих о нарушении функций клеток нервной системы), следует либо совсем отказаться от голодания, либо подобрать более щадящую схему.

Совершенно противопоказано голодать при болезнях внутренних органов, наличии воспалений, новообразований, при сахарном диабете, анемии, нарушении свертываемости крови или склонности к образованию тромбов в сосудах, повышенном холестерине, дефиците некоторых веществ в организме (витаминов, минералов). А также женщинам в критические дни, при беременности, лактации.

Когда необходим врачебный контроль

Заставляя организм приспосабливаться к перебоям в питании, мы подвергаем его серьезному стрессу, на фоне которого могут обостриться имеющиеся заболевания.

Поэтому если вы страдаете какими-либо хроническими недугами, то проводите интервальное голодание с разрешения своего доктора и под медицинским контролем.

Для большей уверенности в том, что данная схема голодания не повредит организму, лучше обратиться к врачу перед началом интервального голодания. Возможно, врач посоветует сначала подлечить и укрепить организм.



Для справки

Психосоматические заболевания - физиологические патологии, причина которых кроется в психологической сфере (иначе говоря, это телесные проявления эмоциональных проблем). К ним относятся желудочно-кишечные расстройства, специфический болевой синдром, гипервентиляционный синдром (ощущение нехватки кислорода) и т.д.

По наблюдениям психоаналитика Вильгельма Райха, до 90% симптомов можно объяснить подавленными эмоциями. По его мнению, боль в области шеи и диафрагмы говорит о сдерживаемом гневе и отвращении, а желудочно-кишечные расстройства могут быть связаны с неуверенностью в себе.

Прислушаться к себе

В настоящее время исследования психосоматических проявлений продолжают. Многие специалисты считают, что стабильный эмоциональный фон может значительно снизить вероятность некоторых недугов. А ежедневный стресс и замкнутость на негативных мыслях приносят организму вред.

Болезни ЖКТ - подавленный страх и неуверенность в себе. Область желчного пузыря и печени связана с раздражением и злостью, а низ живота - со страхом. Проблемы с ЖКТ иногда говорят о том, что человеку сложно смириться с ситуацией, в которой он оказался (то есть он буквально не может «переварить» ее). Также желудочно-кишечные расстройства могут по-

Иногда предпосылок для заболевания нет, но человек чувствует себя хуже с каждым днем. Медикаменты и качественный отдых не помогают. В таком случае врачи говорят о психосоматическом заболевании.

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ!

являться, когда присутствует излишняя самокритика.

Заболевания матки и придатков - обиды и неудовлетворенность жизнью. В том числе неудовлетворенность отношениями с противоположным полом. Также, по мнению некоторых исследователей, в этой зоне «локализуется» неприятие своей внешности, социофобия, страх близости.

Кожные болезни - скрытый стыд. Язвы, дерматиты, высыпания могут свидетельствовать о нарушении контакта с окружающим миром из-за стыда и страха, которые ежедневно испытывает человек. Он попадает в замкнутый круг: чем больше высыпаний появляется, тем острее чувство стыда. Неуверенность в себе снижает качество жизни. Иногда из-за этого нарушается сон, наблюдаются проблемы с коммуникативными навыками.

Частые головные боли - повышенная тревожность. Если постоянно прокручивать в голове неприятные ситуации и провалы, тревожиться из-за будущих событий, не исключены головные боли, мигрень - к такому выводу пришли американские исследователи.

Синдром разбитого сердца

Не все врачи традиционной медицины разделяют метафизический взгляд на болезни, но большинство из них признают: порой заболевания действительно возникают на эмоциональной почве. Например, на фоне сильного стресса и потрясения. Так, в традиционной медицине существует синдром разбитого сердца (или стресс-индуцированная кардиомиопатия). При этой пато-

Гнев вызывает инсульт?

Негативные эмоции активизируют симпатическую нервную систему, что, в свою очередь, приводит к повышению артериального давления, увеличению частоты пульса и иногда спазму сосудов. Именно поэтому на фоне гнева или испуга может случиться инсульт.

логии левый желудочек сердца расширяется и принимает шарообразную форму.

Механизм возникновения синдрома до сих пор неясен. Но наблюдения показали, что в 75% случаев причиной становится эмоциональное потрясение (развод, потеря близкого человека) и, как следствие, повышение гормонов стресса.

Отпустить обиды и избавиться от стресса

Психосоматические заболевания лечат с помощью комплексной терапии. Для устранения физических симптомов в начале потребуются консультации терапевта. Чтобы искоренить психологическую причину, необходимо обратиться к психологу. Специалист поможет обнаружить подавленные эмоции, а впоследствии отпустить их. В некоторых случаях нужна консультация невролога (он выпишет успокоительные средства, снижающие тревожность).

Также полезно освоить несколько техник против стресса.

Метод квадрата. Представьте себе квадрат. Мысленно двигайтесь из левого нижнего угла вверх, совершая при этом вдох на 4 счета. Задержите дыхание, двигаясь по верхней грани. Далее выдыхайте на 4 счета, переводя мысленный взгляд из правого верхнего в правый нижний угол. И снова задержите дыхание. Повторите 5-10 раз.

Внимание - на тело. Сядьте в удобную позу, закройте глаза и сконцентрируйте внимание на стопах, попробуйте максимально расслабить их. Далее перемещайте внимание вверх: на голени, потом бедра, живот, спину, грудь и т.д. Отмечайте все сигналы вашего тела.

Напряжение и расслабление. Напрягайте и расслабляйте мышцы, особенно те области, в которых локализуются неприятные эмоции. Можно выполнить несколько динамичных движений: крепко сжать и разжать кулаки, взмахнуть руками, топнуть ногой. Это поможет избавиться от стресса на телесном уровне.

Эфирные масла вместо таблеток

Ароматерапию обычно связывают с расслаблением. Но кроме этого, эфирные масла способны укрепить иммунитет, предотвратить развитие некоторых заболеваний, вывести шлаки и улучшить состояние кожи.



Эфирные масла - это выжимка из плодов, цветков и стеблей растения, которые содержат витамины, аминокислоты, микроэлементы. Получают аромамасла методом паровой дистилляции (от латинского *distillatio* - стекание каплями). Растительное сырье нагревают, смешивают с молекулами пара, охлаждают. Выделившееся эфирное масло стекает в специальный отсек. Этот трудоемкий процесс позволяет сохранить максимум полезных веществ.

Как аромамасла действуют на организм?

Воздействие масел происходит на психоэмоциональном и физиологическом уровнях. Они проникают в организм, когда человек втирает их в кожу или вдыхает аромат. Каждое масло обладает определенным эффектом.

- ✓ Облегчают дыхание при простуде: пихта, эвкалипт, перечная мята, чайное дерево.
- ✓ Укрепляют иммунитет в сезон ОРВИ: розмарин, шалфей, герань, мелисса, мирт.
- ✓ Снимают стресс, уменьшают вероятность депрессии: лаванда, ромашка, мелисса, иланг-иланг, бергамот.
- ✓ Снижают температуру при наличии воспалительного процесса в

организме: перечная мята, пачули, ладан.

- ✓ Выводят шлаки и токсины, улучшают общее самочувствие: можжевельник, лимон, апельсин, герань.

В чем отличие настоящего масла от подделки?

Покупать эфирные масла рекомендую в аптеках или специализированных магазинах. Так шанс приобрести подделку значительно снижается. Но осторожность не помешает. Например, если вам предлагают пол-литровую банку масла апельсина или розы за 100 рублей, скорее всего, от эфира там осталась только отдушка. Судите сами: для получения 1 литра эфирного масла розы требуется до 4 тонн лепестков. Так что настоящее масло не может быть дешевым. Оно имеет ярко выраженный аромат, который долго сохраняется на коже.

Выбирайте небольшие пузырьки (10 мл) из темного стекла. Храните их вдали от солнечного света.

Помочь себе при ОРВИ

Если заболевание только началось, то можно справиться с ним без медикаментозной терапии (при условии, что у вас нет сопутствующих болезней и осложнений). Так, для устранения заложенности носа рас-

тирайте ладони маслом перечной мяты, эвкалипта или лимона. Вдыхайте аромат каждые 15-20 минут.

Чтобы предотвратить повышение температуры, нужно нанести на стопы и область позвоночника смесь из эфирных масел ладана и пачули. При боли в горле растирают зону шеи согревающим маслом - корица, черный перец, розмарин, майоран.

Если замучила бессонница

При хронической бессоннице эфирные масла не помогут. В таком случае требуется помощь сомнолога. Когда проблемы со сном - временное явление, можно рассчитывать на положительный эффект ароматерапии. Например, мне помогают расслабиться и быстро погрузиться в сон следующие масла: лаванда, чайное дерево, кедр, ветивер.

Используйте аромалампу, диффузор или просто нанесите немного масла на влажное полотенце и положите его на тумбочку возле кровати. Можно включить спокойную музыку, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. Через 5-10 минут вы уснете.

Что будет, если нанести эфирное масло на лицо?

Многие производители добавляют эфирные масла в косметику для ухода за кожей. Это простой способ глубоко увлажнить дерму, предотвратить преждевременное старение, избавиться от признаков усталости.

- ✓ Наносить на кожу лица эфирное масло в чистом виде нельзя!

Соедините разовую порцию крема с 2-3 каплями масла и распределите по коже лица. Также допустимо комбинировать эфирные масла с растительными, с гелем алоэ в пропорции 1:3.

Екатерина Акопян,
блогер.

ФЕНОМЕН ПРУСТА: АРОМАТЫ ВЫЗЫВАЮТ ВОСПОМИНАНИЯ!

Ароматы могут возвращать нас в прошлое! Не буквально, конечно, а с помощью воспоминаний. Так, стоит вдохнуть аромат эфирного масла корицы - и вот вы уже в студенческом кафе, где покупали выпечку с корицей. А масло ладана навеивает мысли о храме, куда вы ходили с бабушкой в детстве. Это явление получило название феномен Пруста.

Память на запахах - самая сильная. Все дело в строении головного мозга. Сигналы от обонятельных нервов попадают в центры памяти через лимбическую систему (она отвечает за чувства и эмоции). Именно поэтому, вдыхая ранее знакомые ароматы, мы сначала испытываем необъяснимый прилив чувств, а затем видим картинку - воспоминание.



Ребенок в зеленую крапинку часто вызывает улыбку. Однако иногда ветряная оспа влечет за собой осложнения. Эта болезнь не так проста, как кажется!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВЕТРЯНКЕ?

Для справки

Ветряная оспа, или ветрянка, - это острое инфекционное заболевание, которое вызывает вирус *Varicella zoster* (семейство герпес-вирусов). Передается воздушно-капельным путем. Первые симптомы появляются на 11-14-й день после контакта с больным.

На первый взгляд, болезнь кажется неопасной и даже привычной для нас. Намазать зоны поражения зеленкой, оставить ребенка дома на какое-то время, не давать расчесывать высыпания - вот и весь рецепт выздоровления. Однако не все так просто.

Как не пропустить первые симптомы?

Обычно ветрянка начинается с повышения температуры тела и ухудшения общего самочувствия, как и ОРВИ. Через 1-2 дня на коже появляются красные пятнышки, которые быстро становятся пузырьками (везикулами) размером 2-5 мм. Когда пузырьки подсыхают, образуются корочки - они исчезнут спустя 1-2 недели. Как правило, после ветрянки на коже не остается рубцов.

Высыпания появляются постепенно. Чаще всего сначала на волосистой части головы. Малыш будет чесать голову и жаловаться на неприятные ощущения.

✓ Везикулы также могут образовываться на слизистых оболочках полости рта, гортани, половых органах. В этих зонах они уже на второй день превращаются в поверхностные эрозии.

Чего точно не нужно делать, так это паниковать. Чем спокойнее вы, тем комфортнее ощущает себя ребенок.

Какие бывают осложнения?

По статистике, заболевание в большинстве случаев проходит без осложнений. Но это не означает, что их не существует. Так, некоторые сталкиваются с ветряночным энцефалитом, менинго-энцефалитом или с недугами, связанными с бактериальным поражением кожи (флегмона, абсцесс, импетиго, буллезная стрептодермия).

Везикулы на слизистой рта могут стать причиной стоматита. А на слизистой глаз - гнойного конъюнктивита. Не исключены осложнения со стороны нервной системы - рвота, судороги, нарушения сознания.

Если в течение двух недель после выздоровления ребенок жалуется на мышечную слабость, у него дрожат руки (ноги), непроизвольно дергается голова - это повод незамедлительно обратиться к врачу.

Зачем сдавать анализы?

Иногда специалист назначает дополнительные анализы для того, чтобы подтвердить диагноз. Это могут быть вирусологические исследования. Берется образец везикулезной жидкости из пузырька - так выявляют вирус *Varicella zoster*.

На прививку становись!

Вакцинация против ветряной оспы не включена в национальный календарь профилактических прививок. Но здоровые дети (не болевшие ветрянкой) могут быть привиты в течение 72 часов после контакта с больным. Экстренная вакцинация снижает риск заражения.

Серологическое исследование определяет наличие (или отсутствие) антител у ребенка к вирусу ветряной оспы. А молекулярно-генетическое позволяет узнать ДНК вируса. Эта информация может потребоваться в случае осложнений.

Чем лечиться будем?

Есть несколько рекомендаций. Во-первых, постельный режим в течение 7-10 дней. Во-вторых, тщательный уход за кожей и слизистыми оболочками. Рекомендую смазывать высыпания антисептическим средством дважды в день. Подойдет 1%-ный раствор зеленки или 2%-ный раствор марганцовки. Следите за тем, чтобы ребенок не расчесывал ранки, можно коротко постричь ему ногти, дать антигистаминный препарат (следуйте инструкции).

Нательное белье меняйте ежедневно, а постельное - через день. Когда везикулы появились на слизистых оболочках рта, требуются полоскания дезинфицирующими средствами или настоем ромашки.

При конъюнктивите в глаза закапывают 20%-ный раствор сульфата натрия (проконсультируйтесь с врачом). А при поражении слизистых половых органов рекомендованы подмывания с раствором марганцовки.

Мыть или не мыть?

Мочить высыпания нельзя. Пока ребенок страдает от зуда, вызванного ветрянкой, принимать душ запрещено.

Как только на месте всех (!) пузырьков образуются корочки, можно принимать ванны с марганцовкой в течение 3 дней. Затем постепенно возвращайтесь к прежнему образу жизни. Мочалкой пользоваться не стоит до тех пор, пока все корочки не отпадут.

Антибиотики незначают только в том случае, если на фоне ветрянки развилась вторичная антибактериальная инфекция.

Болят голова?

Заварите 1 ст. ложку цветов ромашки стаканом кипятка. Остудите и выпейте. При необходимости повторите.

Вылечилась от пневмонии, но долго не проходит слабость

? *Мне 36 лет. Заболела пневмонией и долгое время лечилась стационарно. После выписки осталась слабость, и меня это пугает. Это пройдет?*
Ирина Анатольевна.

Это похоже на астенический синдром, который развивается после тяжелой болезни. Как правило, он продолжается 3-4 недели. Чем тяжелее протекало заболевание, тем больше времени нужно на реабилитацию. В этот период необходимо общеукрепляющее лечение, витамины и препараты брома с кофеином (назначает врач). Также очень полезны ежедневные прогулки на свежем воздухе и хвойные ванны. Такую процедуру часто предлагают в санаториях, но можно сделать это и дома. Залейте примерно 500 г иголок, веточек и шишек (подходит любая хвоя, но лучше сосновая) 2 л горячей воды, настаивайте 30 минут, по желанию процедите и влейте в ванну с теплой водой 36°C. Погрузитесь так, чтобы область сердца была не в воде. Продолжительность - не дольше 20 минут. Если нет возможности собрать свежее сырье, купите аптечный экстракт или хотя бы хвойную соль. В том случае, если слабость не проходит дольше 4 недель, обязательно обратитесь к врачу.

После пробежки чуть не задохнулся

? *Побежал на автобусную остановку, чтобы успеть запрыгнуть в автобус. Зашел и чуть не задохнулся. Почему это произошло?*
В. Баранов.

Если во время быстрого бега внезапно остановиться, то

Дыхание через нос спасает от микробов

? *Правда ли, что, занимаясь зарядкой, нужно делать вдох через нос, а выдох через рот?*

Занимаясь физическими упражнениями, делайте вдох и выдох только через нос. Когда мы дышим носом, то освобождаемся от слизи, которая являет-

мышцы, которые сильно напрягались, могут сдавить вены и сосуды. Прогнать кровь через сдавленные сосуды сердцу тяжело. Поэтому бег нужно заканчивать постепенно, сбавляя темп. Если бежите за автобусом, то, войдя в него, не стоит сразу садиться. Переминаясь с ноги на ногу, отдышитесь, а потом садитесь.

Нужно ли кипятить фильтрованную воду?

? *Купили домой фильтр-кувшин для очистки воды. Но свекровь старается эту отстоянную воду еще и прокипятить. Есть ли смысл это делать?*
Ольга.

Есть много фильтров, которые полностью очищают воду. Кипячение после этого обязательно. Но не забывайте, что картриджи имеют срок годности, по истечении которого их нужно заменить.

Чем заменить настой ромашки?

? *Часто случается конъюнктивит, поэтому регулярно промываю глаза настоем ромашки или чаем. Посоветуйте, что еще можно использовать?*

О. Назарова.

Для промывания глаз можно использовать раствор фурацилина, настой ягод шиповника (2 ст. ложки ягод на стакан кипятка, настаивайте полчаса), сок алоэ, разведенный водой (1:10), отвар лаврового листа (3-4 листа на стакан воды, кипятите 5 минут, остудите, процедите).

Т. Евсеева, терапевт.

Александр.

ся питательной средой для микробов. А еще закаляем слизистую носоглотки, тренируем кровеносные сосуды, связанные с сосудами мозга.

Не всякую простуду

стоит лечить ингаляциями

■ *При кашле полезно делать ингаляции с помощью небулайзера. Так ли это?*
С. Манненко.

Не всякую простуду стоит лечить ингаляциями. Небулайзер превращает лекарство в мельчайший пар, и он легко проникает в легкие.

Три состояния, когда необходимо использовать небулайзер: когда нужно разжижать мокроту; когда есть воспаление и требуется доставить к его очагу противовоспалительные препараты; когда есть спазм бронхов как при астме и нужно их расширить.

Виноваты таблетки от гипертонии?

■ *Бабушку измучил сухой кашель. Врач ей сказал, что виноваты таблетки от гипертонии. Разве такое бывает?*
Александра.

Бывает, и очень часто. Этот побочный эффект характерен для препаратов от давления - ингибиторов АПФ, их название обычно заканчивается на «прил». Эналаприл, фозиноприл и т. д.

Большинству пациентов, впервые столкнувшихся с гипертонией, выписывают именно эти средства. Каждый четвертый человек, принимающий ингибиторы АПФ, начинает кашлять. Дело в том, что эти препараты раздражают кашлевый центр, а от этого у него одна реакция - кашель. Пусть бабушка обратится к врачу, он назначит другой препарат. Скорее всего, из сартанов.

О водке с малиной и медом на ночь

■ *Когда муж простывает, на ночь выпивает водки вместе с чаем, медом и малиной. Говорит, это помогает пропотеть и вылечиться быстро...*
Галина.

Водка в сочетании с малиной и медом - это как выпить антибиотик с алкоголем. Не нужно этого делать! Мед и малину лучше использовать отдельно, как самостоятельное лекарство. Кипяток и водка могут только разрушить их лечебный эффект.

В. Рыжкова, терапевт, врач высшей категории.

ПРИ СИЛЬНОМ КАШЛЕ ПОМНИТЕ СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ ХРЕНА, ПОЛОЖИТЕ ИХ В НОСКИ И НАДЕНЬТЕ НА НОЧЬ. МОЖНО ТАК ДЕЛАТЬ И ДНЕМ.



Ежедневно на наши зубы совершают атаку колонии микробов, а продукты их жизнедеятельности - зубной камень - наносит немалый вред деснам и зубной эмали.

ЗУБНАЯ БЛЯШКА: ПОЧЕМУ ЗУБЫ “КАМЕНЕЮТ”

Как бороться с этим микробным полчищем, рассказывает к. м. н., врач-стоматолог-ортопед Николай СТРЕЛКОВ.

Чем опасны

“микробные ласточки”

- Николай Николаевич, что такое зубной камень и как он образуется?

- Зубная бляшка, а именно так именуют зубной налет в официальной медицине, образуется тогда, когда на поверхности зубов возникает скопление микроорганизмов. Они сами, как ласточки, строят себе гнездо на поверхности зуба. Сначала это мягкая зубная бляшка, которая хорошо очищается. А со временем она минерализуется, становится твердой и превращается в зубной камень.

- В чем опасность зубного камня?

- Наличием в нем микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности. Микробы едят как все любые живые организмы, размножаются и выделяют продукты с кислым рН. Каждая бактерия - это колониеобразующая единица. Микроб начинает делиться и образует вокруг себя колонию.

Как известно, зуб состоит из кристаллов гидроксиапатита - органического соединения, в котором содержится кальций. А продукты жизнедеятельности микроорганизмов имеют кислую среду. И эта кислота вымывает кальций из гидроксиапатита и размывает коллагеновую матрицу дентина. Под зубной бляшкой образуется дырка и возникает кариес.

- Зубной налет и зубной камень - в чем разница?

- Зубной камень - это уже минерализованная зубная бляшка, кото-

рая не менее вредна, чем налет. Но если мягкие отложения на зубе можно счистить, то с зубным камнем все намного сложнее.

Дело в том, что из зубодесневой борозды постоянно вытекает жидкость, и если минерализованный зубной камень закроет этот проток, а микробы будут продолжать выделять продукты жизнедеятельности, то произойдет разрушение десны и связок, удерживающих зуб в челюсти. Это прямой путь к пародонтиту, расшатыванию и потере зубов.

Чистим зубы правильно!

- Почему же так происходит?

- В основном, из-за несоблюдения правил гигиены. Чтобы счистить мягкую зубную бляшку, необходима зубная щетка средней жесткости, не мягкая или жесткая, и зубная лечебно-профилактическая паста. Обратите внимание на ее состав, в ней должны содержаться фторирующие элементы. Кроме этого, в пасте должны быть обязательно абразивы, чтобы счистить мягкий налет, пенообразователи, стабилизаторы, эмульгаторы и антимикробный компонент - триклозан, чтобы и счистить, и убить те микробы, которые не до-чистили.

Это интересно

Британские ученые провели исследование и выяснили, какой щеткой лучше всего чистить зубы. **Две группы испытуемых с одинаковыми исходными данными дважды в день чистили зубы. Одни с помощью обыкновенной щетки, другие - электрической. После чего у каждого измеряли уровень зубного налета. Результаты оказались одинаковыми. Так что при наличии навыков и старания можно вычистить все зубы очень хорошо и обыкновенной зубной щеткой.**

- Как часто нужно менять щетку?

- Если хорошо чистить зубы, то щетка раз в месяц приходит в непригодное состояние. Поэтому и менять ее нужно раз в месяц.

По сути, мы чистим зубы только кончиками ворсинок, и чем более у них шероховатая поверхность, тем лучше. Если она абсолютно гладкая, то эффективно зубы вы не вычистите, а все из-за их рельефа. Поэтому, чем больше неровностей на поверхности ворсинок, тем лучше.

- А как часто нужно чистить зубы?

- Два раза в день: первый после завтрака, а второй - перед сном. После обеда и после ужина рот лучше прополоскать.

✓ Если мы чистим зубы после завтрака, то мы увеличиваем их чистоту и большую часть дня пребываем с чистыми зубами. А это крайне важно!

Если нет возможности их почистить, то нужно хотя бы закончить еду правильно, тем, что создает хорошую минерализацию слюны и выравнивает состав ротовой жидкости.

Чем закончить трапезу?

- И чем же правильно закончить прием пищи?

- Для этой цели лучше всего подойдет нейтральный волокнистый фрукт или овощ, например, яблоко или груша, тыква, репа, редиска.

А вот если закончить еду твердым сыром, то доказано, что структура кристаллов ротовой жидкости становится более правильной, и количество содержания в ней углеводов резко уменьшается. Сыр создает благоприятную кристаллизацию слюны, которая препятствует возникновению зубного налета и распространению кариеса.

Когда не было УЗИ, врачи не знали, что кисты в почках есть у каждого третьего человека. Они бывают врожденные и приобретенные, когда нарушается проходимость почечных канальцев и образуются полости, заполненные желтоватой жидкостью.

Замечено, что кисты часто появляются после дробления камней. Ультразвуковые волны затрагивают не только сам камень, но и проходят через почечную ткань, нарушая проходимость канальцев, что и ведет к образованию кист.

Наиболее достоверная диагностика кист - УЗИ и КТ почек. За кистой надо наблюдать. Каждые год-полтора делать контрольное УЗИ и смотреть, увеличивается она или нет. Кисты увеличиваются в редких случаях. Врачи занимаются ими, когда они достигают 8-10 сантиметров в диаметре и больше. Если киста находится на нижнем, верхнем полюсах почки или сбоку снаружи, не нарушает функцию органа и человека ничего не беспокоит, ее можно не трогать. Но если киста об-

После дробления камней появилась киста почки

? Мне поставили диагноз мочекаменная болезнь и назначили литотрипсию. После операции в почке обнаружили кисту. Она появилась из-за дробления или была раньше? С трудом верится, что ее не увидели сразу...

Анатолий Степанович.

разуется у ворот почки, она может сдавливать и лоханку, и чашечку, и при этом функция органа нарушается. Такую кисту надо убирать.

Некоторые пациенты опасаются, что она может лопнуть. Это может произойти, если вас будут долго бить палкой по спине или переедет трактор. Но даже если при каких-то экстраординарных обстоятельствах киста лопнет, из нее выльется стерильная тканевая жид-

кость, что не представляет опасности для здоровья. Чтобы киста на почке у кого-то лопнула - это крайняя редкость. Также редко она перерождается в рак.

Чаще случается нагноение кисты. Повышается температура, появляются озноб, боли в поясничной области, то есть налицо все признаки пиелонефрита. Тогда уролог назначает лечение.

Есть два метода удаления кист. Первый - эндо-

За кистой надо наблюдать. Каждый год делать контрольное УЗИ и смотреть, увеличивается она или нет.

Знаете ли вы, что...

- ✓ Киста почки чаще образуется с одной стороны, редко - с двух.
- ✓ Она может достигать 10 см в диаметре.
- ✓ Боль в пояснице появляется только тогда, когда киста начинает давить на другие органы.



скопический, когда через брюшную полость и внебрюшинный доступ вводится инструмент и под контролем рентгена проводится лапароскопическая операция. Вторым методом - это пункция. Под контролем УЗИ киста прокалывается специальной иглой, находящаяся в ней жидкость отсасывается. После вводится склерозирующее вещество, которое склеивает оболочку кисты, и она на этом месте больше не образуется. После операции и биопсии обязательно проводится цитологическое исследование, чтобы исключить онкологию.

М. Григорьев,
уролог, врач высшей категории.

ВЫ ПРОСНУЛИСЬ, А МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ - НЕТ...

? Когда встаю в туалет ночью, трудно опорожнить мочевой пузырь сразу и до конца. Чаще всего делаю это в два этапа, не вставая с унитаза. Почему так происходит?

Без подписи

У многих мочевой пузырь даже после посещения туалета содержит заметное количество мочи. Это может быть связано с анатомией пузыря. У многих он с возрастом теряет чувствительность и неисправно направляет сигналы в мозг. А среди ночи тем более. Чтобы его «разбудить», включите воду в кране, пусть пожурчит. Размещайтесь на унитазе так, чтобы стопами упираться в пол. Мужчинам тоже желательно мочиться сидя. Попробуйте, сидя на унитазе, наклониться немного вперед или

в стороны. Так пузырь лучше опорожняется.

Можно понажимать двумя пальцами внизу живота над мочевым пузырем. Он от этого просыпается. Помассируйте внутреннюю часть бедер, живот и поясницу. Это тоже помогает растормозить.

И еще совет. После опорожнения мочевого пузыря надо медленно сосчитать до 10 и снова попробовать помочиться.

P.S. Никогда не выжимайте из себя мочу как при запоре! Это вредно.

Дочь нашла на голове черный волос

? Моей дочери 15 лет, цвет волос у нее русый. Недавно заметила на голове черный толстый волос. С чем это может быть связано?

Катерина Ч.

Появление на голове отдельных волос оттенка, отличающегося от основного цвета, - это норма. Возможно, дочь недавно испытала стресс или прошла курс лечения - организм мог таким образом отреагировать на изменения. Другой вариант - появление так называемого генного волоса. Допустим, у вашей дочери русые волосы, но у вашей бабушки они были черными - вот и дали знать о себе ее гены. В любом случае беспокоиться не стоит, так же как и вырывать черный волос.



КОРМИМ ПОЗВОНОЧНИК ПРАВИЛЬНО

В наше время почти у всех людей есть те или иные проблемы с позвоночником. Во многом тому виной малоподвижный образ жизни, травмы, на которые не обращают должного внимания, и недостаток полезных веществ. А ведь если соблюдать несложные правила питания, то многих проблем с позвоночником можно избежать или облегчить лечение уже имеющихся заболеваний.

Акцент на важных продуктах

У позвоночника есть свои «вкусовые» пристрастия. Будет излишним добавлять определенные продукты в свой рацион как можно чаще.

БЕТА-КАРОТИН (овощи и фрукты оранжевого и зеленого цвета; молоко, масло, сыр; говядина, телятина; яйца). Бета-каротин трансформируется в витамин А, который очень важен для восстановления тканей и правильного формирования костной ткани. Кроме того, достаточное количество витамина А помогает организму эффективно усваивать протеин.

ВИТАМИН С (цитрусовые, клубника, киви, сладкий перец, помидоры, другие овощи и фрукты). Этот микроэлемент участвует в синтезе коллагена, необходимого для здоровья опорно-двигательного аппарата, заживления поврежденных тканей, обеспечения эластичности и прочности костей.

С овсянкой надо поаккуратнее!

Самая популярная диетическая каша не очень-то полезна для костной ткани. Все дело в том, что особые вещества, содержащиеся в овсянке, замедляют усвоение и выводят кальций из организма. Поэтому злоупотреблять этой кашей не стоит - 2 раза в неделю вполне достаточно.

ВИТАМИН Д (жирная рыба, желтки яиц) для позвоночника важен в первую очередь тем, что участвует в метаболизме кальция - а правильное усвоение кальция обеспечивает защиту от остеопороза, компрессионных переломов.

КАЛЬЦИЙ (молочные продукты, листовые овощи темно-зеленого цвета, сардины, бобовые, фасоль, горох, кунжут, миндаль). Это основополагающий микроэлемент для здоровья всего опорно-двигательного аппарата.

Под строгим контролем

Составляя правильную диету для позвоночника, необходимо учитывать и негативное воздействие привычных нам продуктов. Так, следует контролировать и ограничивать содержание в рационе;

✓ **поваренной соли:** она усиливает выведение кальция с мочой, таким образом, даже при употреблении продуктов, богатых этим элементом, может образоваться его дефицит. Поэтому соль следует ограничивать до 5 г в сутки;

✓ **фосфорной кислоты:** содержится в некоторых, газированных напитках, может замещать кальций в костях, тем самым создавая угрозу здоровью костной ткани;

✓ **кофе и крепкого чая:** они могут способствовать потере костной массы, особенно в случае, если диета бедна продуктами, содержащими кальций.

Диета - проще простого

Как правило, специальный режим питания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и позвоночника назначает лечащий врач. Но даже если здоровьем этого органа занимается только сам его обладатель, то можно сделать многое, просто пересмотрев свой подход к диете. Основных принципа всего два: по максимуму исключить вредные и бесполезные продукты, а суточный рацион сделать максимально разнообразным, чтобы организм был обеспечен всем необходимым.

Поэтому:

1. Исключаем фаст-фуд, полуфабрикаты, копчености и колбасы, продукты, содержащие трансжиры.
2. Добавляем овощи, фрукты, зелень, нежирное мясо; птицу, рыбу и разнообразные молочные продукты.
3. Контролируем питьевой режим - нормальная гидратация организма очень важна для правильного усвоения полезных веществ, своевременной очистки от продуктов метаболизма и, кроме того, обеспечивает здоровье межпозвоночных дисков.

Утром снимала повязку - листья были сухие

Одно время у меня болела левая нога до колена и горела стопа. От массажа лучше не становилось. Помогла соседка, которая подсказала хороший рецепт. По ее совету брала свежие листья лопуха, вырезала

ножницами стебель, обертывала стопу и ногу до колена. Забинтовывала, но не туго, а сверху обертывала тонким шерстяным шарфом (полиэтилен не использовала). Компресс делала перед сном и держала

до утра. Боль и жжение проходили через полчаса, и я спокойно засыпала. Утром снимала повязку - листья были сухие. Так лечилась 12 дней, и с каждым разом боль и жжение становились меньше и меньше. Но на

13-й день даже с компрессом не смогла уснуть - ноге стало жарко. Сняла повязку, и через некоторое время стопа перестала гореть, и боль прошла.



И. Солдатова.

В нестабильную весеннюю погоду настроение так и скачет - то хочется худеть, петь и танцевать, а то не заставишь себя встать с кровати, и все раздражает. А знаете ли вы, что и в этой щекотливой ситуации, когда нервишки шалют, продуманная диета способна помочь?

Здравая диета успокоит нервы

Как подпитать нервную систему

Главное правило - это щадящий режим. Не стоит нагружать организм тяжелой для переваривания пищей, а также излишне острыми, солеными продуктами и грубой клетчаткой. Зато необходимо наполнить рацион витаминными блюдами. При этом стоит уделить внимание и режиму питания: принимать пищу в одно и то же время небольшими порциями 5-6 раз в день.

И сразу оговоримся: если вы чувствуете, что нервной системе нужно оказать помощь, не пугайте организм словом «диета». Потому что ваше тело может отреагировать переходом на энергосберегающий режим в ожидании голодных дней, а настроение вообще уйдет «в ноль». Грамотная диета для нервов не только не предполагает суровых ограничений по питанию, но скорее даже наоборот. А урезание калорийности и питательных веществ и прочие «усушки и утруски» категорически противопоказаны.

Топ продуктов для нервов

В деле поднятия настроения, преодоления хронической усталости и улучшения когнитивных функций важно подпитать головной мозг, наш центральный процессор.

✓ **Рыба морская и морепродукты:** лосось, сардины, скумбрия, селедка, креветки, кальмары. Содержат витамины группы В, нормализующие работу нервной системы; незаменимые жирные кислоты омега 3-6-9, обеспечивающие мозг необходимым питанием; йод, регулирующий передачу нервных импульсов и наполняющий энергией.

✓ **Кисломолочные продукты:** сыр, творог, йогурт, простокваша, кефир. Содержат триптофан, отвечающий за хорошее настроение; калий, кальций, фосфор, способствующие нормализации работы мозга; витамины А, Е, группы В, питающие нервные клетки и обновляющие организм.

✓ **Овощи:** все виды капусты, зеленые культуры, помидоры, огурцы, кабачки, коренья. Содержат широкий спектр витаминов, минералов, клетчатки, способствующих обновлению организма в целом и настраиванию нервной системы на нужный лад. Внимание! Овощи с грубой клетчаткой лучше употреблять в тушеном, вареном виде.

✓ **Орехи и семечки:** тыквенные семечки, подсолнечник, лен, кунжут, грецкий орех, фундук, миндаль и т.д. Способствуют очищению сосудов, улучшают работу кишечника, содержат концентрат полезных микроэлементов, а также незаменимые жирные кислоты.



Убираем в дальний ящик

1. Сахар. Наверняка многие замечали, что, находясь в растрепаанных чувствах, организм требует сладенького. И механизм понятен: благодаря сахару в крови быстро повышается концентрация глюкозы, что вызывает прилив сил и временное облегчение. Но расплата последует быстро - выработается инсулин, понизит глюкозу - и тут же появится усталость и грусть. Такое раскачивание происходит каждый раз, когда вы употребляете сахар - и с каждым разом нервная система все больше истощается. Поэтому сладостям - бой! И даже сладкие фрукты, фруктозу и мед лучше на время исключить из рациона.

2. Алкоголь, крепкий чай и кофе, энергетические напитки. Цель диеты для нервов - разгрузить нервную систему, напитать ее и дать ей возможность восстановиться. Перечисленные напитки не дадут этого сделать - будут перевозбуждать, расшатывать эмоциональное состояние и, даже если на краткое время удастся ощутить прилив энергии, то очень быстро наступит упадок.

КАК ВЫТРАСТИ КАМНИ ИЗ ПОЧЕК

Избавиться от камней в почках можно, совместив лечение с весельем, сопровождающимся мощным выбросом адреналина.

Американские урологи советуют своим пациентам, у которых есть такая проблема, именно так избавляться от скопившихся в почках отложений. В 70% случаев это помогает. На необычную методику медиков натолкнули рассказы пациентов, которым

таким способом удалось избавиться от камней в почках. Чтобы удостовериться, насколько это является правдой, больных людей с камнями размером около 4 мм отправили на аттракционы. Камни вышли в 70% случаев. Если же камни находились

в верхней части почек, результат был 100%-ным. Всего за время эксперимента из почек выведено 174 камня различной формы, размеров и веса. Теперь специалисты рекомендуют всем минимум раз в год кататься на американских горках, чтобы вовремя избавляться от песка в почках и таким образом не допустить мочекаменной болезни.

Полезно знать

✓ Если снизить потребление соли хотя бы до щепотки, давление нормализуется и проблем с сосудами станет меньше.

✓ Люди, которым долго не удается уснуть, сильнее чувствуют боль. С продолжительностью сна это не связано. Пока ученым не удалось выявить, какая связь между болевой чувствительностью и бессонницей.



5 ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ ГЛАЗ ИЗ-ЗА КОСМЕТИКИ

Некачественная или неправильно подобранная косметика для век может вызывать заболевания глаз - уверены исследователи. Как обезопасить себя от негативных последствий?

плохо заточенным карандашом для век. В ранку попадают бактерии, и это провоцирует развитие различных заболеваний.

Опасный состав

Внимательно изучайте состав косметики перед покупкой. Аллергическую реакцию могут вызвать бутиллокситолуол (ВНТ), парабены, оксихлорид висмута (bismuth oxychloride), пропиленгликоль (PEG), алюминиевая пудра (aluminum powder). А некоторые компоненты, например тальк (talc) и диоксид титана (titanium dioxide), при частом попадании на слизистую способны спровоцировать онкологию.

По мнению британских исследователей, вред также могут нанести ингредиенты природного происхождения. Так, каолин, кармин и эфирные масла вызывают раздражение глаз, особенно у людей с высокой чувствительностью, а также у тех, кто носит линзы. Ланолин и карнаубский воск, по данным Национального института здоровья США, закупоривают поры и являются причиной синдрома сухого глаза.

Неужели придется отказаться от косметики для век совсем? Это необязательно.

Как защитить глаза

Вот несколько простых рекомендаций, о которых важно помнить при нанесении ежедневного макияжа.

Следите за чистотой кистей и аппликаторов. Их необходимо мыть раз в неделю, а если вы пользуетесь кремовыми или жидкими тенями, то раз в 3 дня. Кисти для подводки желательно очищать специальным средством после каждого применения.

- ✓ Не пользуйтесь чужой тушью, подводкой, тенями для век. В таком случае повышается риск развития конъюнктивита.
- ✓ При выполнении макияжа старайтесь не касаться кистью слизистой глаз. Тушь наносите, отступив 1 мм от корней ресниц.
- ✓ Не трите глаза в течение дня, чтобы избежать осыпания косметических средств.

Если вы склонны к аллергии или у вас чувствительная кожа, выбирайте гипоаллергенные средства без спирта и агрессивных компонентов в составе.

Тем, кто носит линзы, следует отказаться от теней с блестками и мерцающими частицами: они прилипают к линзам и забиваются под веко.

Если после нанесения косметики вы чувствуете дискомфорт, глаза слезятся или болят, прекратите использование туши, теней, карандаша и не откладывая визит к врачу - не исключено, что возникла аллергическая реакция или индивидуальная непереносимость некоторых компонентов. Он поможет выяснить причину неприятных ощущений и в случае необходимости назначит лечение.

Даже качественная гипоаллергенная косметика становится токсичной после окончания срока годности. Открытая подводка хранится от 6 до 8 месяцев, тушь - от 3 до 6 месяцев, а тени на водной или кремовой основе - всего 4 месяца.

Даже если вы используете тушь и тени редко и наносите их аккуратно, в течение дня средства могут осыпаться, а мелкие частицы - попасть в глаза. В результате появляются жжение, зуд, покраснение глаз, а в худшем случае - ряд заболеваний.

Синдром сухого глаза и блефарит

Чаще всего из-за декоративных косметических средств возникает синдром сухого глаза. Слизистая пересыхает, человек ощущает зуд, ему кажется, что в глазах песок. Эту проблему усугубляют сухие тени, средства с блестками, а также с содержанием спирта.

Если у косметики закончился срок годности или вы не меняете аппликаторы для теней, велик риск спровоцировать развитие конъюнктивита или блефарита. Это бактериальные заболевания, которые сопровождаются воспалением глаз, выделением гноя, слезоточивостью, жжением. Обычно возбудителями являются стафилококк и стрептококк.

Также не исключено развитие мейбомита - это воспаление желез внутри века. Мейбомит сопровождается покраснением, отеком века, светобоязнью, жжением, нечеткостью зрения.

Возможно и механическое повреждение слизистой, например,

Поза нога на ногу кажется удобной, но она опасна для здоровья. Особенно, если человек не меняет положение тела в течение нескольких часов.

Нарушается кровообращение. Из-за застоя крови в области малого таза развиваются болезни мочеполовой системы, у мужчин снижается либидо, у женщин - увеличивается

Что будет, если... долго сидеть нога на ногу?

вероятность бесплодия и риск варикозного расширения вен.

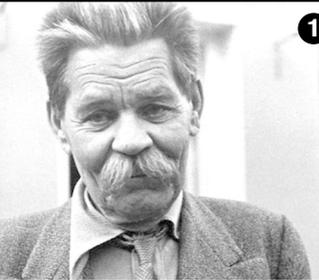
Повышается давление. В 2010 году американские ученые провели исследование, которое показало: любители си-

деть, закинув ногу на ногу, чаще страдают от высокого давления. Это происходит из-за того, что уменьшается объем крови, поступающей к сердцу.

Деформируется позвоночник. Нагрузка рас-

пределяется по позвоночнику неравномерно, и он приобретает неправильное положение. В будущем это грозит сколиозом и хроническими болями в спине и пояснице.

Растягиваются связки коленей. Из-за проблем с позвоночником появляется боль в ногах, возрастает вероятность развития артроза коленного сустава.

Бизнесмен- "доходяга"					Винный кубок русичей	Крупа из пальмы		Рукав- руко- грейка								
Ткань и дерево		Кривая из ма- тематики		Летописи римлян						Острый кончик туфли		Любимец королевы	Норма вылова рыбы			
Фехто- вальное оружие						Верб- люд-по- луковка		Лопатка для сора								
Пряность побе- дителей		Папская обитель		Оперное выступ- ление						Старей- шина в ауле		1				
				Стрельба с него	 <p>1</p> <p>"Несладкий" писатель</p>			Фасон брюк								
Запрет папуасам								Сынок ослицы и коня	Стенд- божница							
Соедине- ние рельсов	Майка на бре- тельках															
											Потолоч- ное светило		Злак на корм		Рыба- усач	
	Перо древних								Выпечка с изю- мом							
	Детёныш в сумке		Хозяин собаки Кляксы	0,4047 га	"Тихоня" Шоло- хова	Медлен- нее анданте										
										Цитрус цвета доллара						

"Мозг" компью- тера															
Крупа ясельной кашки		Ягода для киселя		Схрон пехо- тинца		Горла- нящий плакса		Пан из телека- бачка		Основа супа	Роман Лема		Изогну- тый бе- лый хлеб		
						Агитация на стене		Докумен- тальный обман							
Жильё птахи		Немалое коли- чество		Вид гравюры							Вал пе- чатного станка		Воору- жённая защита		
					 <p>1</p> <p>Молочный продукт</p>			Надежда обвиня- емой		Обита- лище зверя					
Разлитое Аннушкой	Музыкант на жаргоне		Торговая палатка							Акт от Папы Римского					
Валютная сделка															
												Баскет- больный пас		Здоровенная глётка	
Живот- ное с хоботом		Охота по лицензии								Шестая часть драхмы					
				1		Пчелиное семей- ство		Снежный обвал							
Малыш- игрушка		Копчёная грудинка								Символ тепла					



МАРИ КРАЙМБРЕРИ: “Попроще — это не про меня”

- До того как подписала контракт с Velvet Music, ты пыталась сама заниматься карьерой. Ведь в Москву ты приехала десять лет назад. При этом в своих интервью не раз говорила, что в тебя с детства никто не верил, поддержки не было ни от близких, ни от друзей. Как же ты держалась?

- У меня не было уверенности в том, что я стану успешным артистом. Но и цели стать им у меня не было — мне просто нравилось делать музыку, да и не могла я жить по-другому. Меня часто спрашивают, почему у меня так много грустных песен. Ответ прост: я в основном пишу в периоды, когда меня сильно перелаживает жизнь. Поэтому я не обзлилась на весь мир к своим годам, а осталась человеком, который верит людям — всю свою боль и разочарование я прожигаю в текстах. Я много работаю, но я так живу. Кто-то до 6 утра на тусовке, кто-то на работе. Лица утром одинаково недозволенные. Кто-то поет, что его в жизни многое не устраивает, а меня все устраивает.

- У вас уникальный продюсерский центр в этом плане, я даже не припомню, чтобы в нашем шоу-бизнесе были еще такие отношения внутри компаний, занимающихся продвижением артистов. Вы семья не на словах, а на деле. Я знаю, что продюсер Алена Михайлова — одна из самых близких для тебя людей, ты даже посвятила ей куплет в песне “Спасибо за все, мам”.

- У нас сразу сложились такие отношения. Я Алене очень за все благодарна. Даже не только в работе — у меня загранпаспорт появился благодаря ей, до ее появления в моей жизни я не путешествовала. Алена начала говорить мне, что нельзя перерабатывать, что это грозит выгоранием. Она учила меня тому, чему я не могла научиться в своей родной семье просто потому, что рано стала жить отдельно от них в другом городе. Мне кажется, с ней я стала добрее, менее категоричной.

- Как ты попала в Velvet Music?
- Я написала песню “Давай навсегда” — и она стала интернет- хитом.

За это спасибо моей аудитории — если бы люди тогда не добавили Мари Краймбрери в свой плейлист, Мари Краймбрери сегодня бы не было. Потом я выпустила альбом “ННН (Нет Никого Круче Нас)”, у меня уже начинались гастролы в небольшие залы на 200 человек, но я не понимала, что делать дальше, как развивать свою карьеру. И тогда появился Velvet.

- Как у вас распределяются обязанности?

- Я отвечаю за творческую часть, никто не мешает мне, не дает указаний, как надо или не надо. Я в свою очередь не мешаю людям делать их работу — не лезу в пиар и так далее. Мы все доверяем друг другу и двигаемся в одном направлении. Можем советоваться, но никто никому ничего не диктует.

- Ты с детства занималась танцами, мечтала ставить номера нашим артистам. Потом случилась травма, и ты перестала танцевать, но в 15 лет начала писать песни. Как это вышло?

- Я всегда любила учиться быстро, но качественно. Поэтому, когда в школе мы изучали творчество Омара Хайяма и нам задали сочинить или танка и хокку (а это пять и три строчки), или написать сочинение на две страницы, я написала первые два стихотворения в своей жизни. Выбрала то, что было быстрее и проще. (Смеется) А потом я работала в клубе — там была группа, которая писала музыку. И я подумала: если я пишу стихи, песню что ли не смогу написать? Я не планировала становиться певицей, это было развлечением.

- При этом по образованию ты финансист, а музыкального образования у тебя нет...

- Да. И хотя я ни дня не работала по своей специальности, она мне очень пригодилась — я понимаю, что происходит с проектом “Мари Краймбрери”.

- А есть какие-то планы получить дополнительное образование, например, чтобы усовершенствовать свои навыки в том же монтаже?

- Нет, потому что я учусь на своем опыте. К тому же я не люблю стандарты. Что мне могут дать какие-то теоретические курсы, когда у меня есть отличные профессионалы, которые мне могут на деле показать, что и как. Я хочу искать что-то собственное в творчестве.

Меня всю жизнь спасало то, что я общаюсь с людьми, которые талантливее меня, успешнее. У них всегда есть чему поучиться. Никогда не хотела общаться с тем, кто был бы слабее. Вдохновляют лучшие, и пусть я буду в какой-то момент выглядеть на их фоне не так круто, зато буду

подтягиваться за ними и в итоге сама стану лучше.

- При этом ты не завистливый человек?

- Нет, я бы не хотела прожить чью-то жизнь.

- Но ведь ты существуешь в таком бизнесе, где конкуренция — неотъемлемая часть работы, разве нет?

- Не думаю. Взять любого человека на улице — у него есть плейлист, где, я уверена, песни не одного артиста. Какой тогда смысл в конкуренции? Какая-то песня сейчас вам нравится, и это может быть не моя песня, а завтра вы уже будете слушать мой трек. Мне кажется, что для тех артистов, которые борются не за славу и деньги, а за музыку, по-настоящему важно получить именно свою аудиторию.

- Насколько сложно тебе с твоими принципами жить и работать в музыкальной тусовке?

- Да я не сказала бы, что я часть тусовки. Но при этом уважаю огромное количество артистов, в моем плейлисте есть очень разные музыканты — от HammAli & Navai и Jony до Эмина и Александра Розенбаума. Кстати, я всегда говорю, что у старшего поколения есть чему поучиться.

- А отношения с кем-то из медийных людей ты можешь назвать приятельскими?

- HammAli, DAVA, Леша Свик, Клава Кока — это люди, которым я могу позвонить, которые могут позвонить мне. Просто так. Кстати, Клава стала для меня открытием. Я вообще дружу в основном с мальчиками. И когда мы обсуждали с ней дуэт и пообедали вместе, мы проговорили несколько часов. Я была удивлена тем, что ее характер похож на мой. Она не завистливая, не лицемерная, самостоятельная и очень любит то, чем занимается. С Димой Биланом у меня был дуэт. Он казался мне человеком из телевизора в моей маленькой комнатке, недосыгаемым, а оказалось, может запросто спросить у меня совета — просто потому что считает, что в чем-то я хорошо разбираюсь. Он глубоко мыслит и абсолютно абстрагирован от слова “тусовки” — погружен в музыку, свои мысли, свой мир.

- Ты сегодня упоминала о том, что у тебя много грустных песен, но ведь есть — мы точно это знаем — и позитивные, энергичные. Почему же ты воспринимаешься поклонниками как артист, пребывающий в некой драме, как считаешь?

- Я поняла это, когда участвовала в шоу “Маска” — у меня минорный голос, низкий. Он звучит своеобразно. Песня “Иди танцуй”, если бы ее пела другая артистка, почти наверняка была бы танцевальной и весе-

лой. Но у меня она звучит иначе. Эта особенность исполнения, кажется, меня не портит, а украшает.

- Может быть благодаря этому у тебя много достаточно взрослых поклонников. Ты можешь выйти на сцену в спортинках и петь о несчастной любви, но в зале при этом будут не 18-летние, а 30+.

- Есть и те, и другие, и это так классно. Иногда мои частные выступления заказывают и те, кому 50+, и это тоже не может не радовать.

- У тебя есть качества, которые тебе в себе не нравятся?

- Во-первых, я бы хотела перестать ругаться матом. Это грех, а грешить хотелось бы меньше. Второе, что меня не устраивает — это мой перфекционизм. Я часто требую от других лучшего результата, и по-

ния и пренебрегать моей — зачем тогда мне с ним общаться? Я таких людей не держу рядом. Если мы поразному мыслим, зачем нам быть вместе?

- В твоей жизни было много плохих людей?

- Да не сказала бы. Если брать мужчин, с которыми я встречалась — нет, не было. Были те, с кем по какой-то причине я просто не сходилась. Но так бывает в жизни. А еще я в жизни выбираю взаимность. Не было такого, чтобы влюбилась в человека, которому была бы неинтересна.

- А у тебя высокая самооценка?

- Я собой почти всегда недовольна, особенно в том, что касается работы. Но не страдаю из-за этого, увидев какие-то изъяны, работаю над ними, устраняю, иду дальше.



рой обижаю близких людей. У меня хорошая память, я всегда помню, что и кому говорила, и если что-то идет не так, раздражаюсь. Ненавижу себя за это и испытываю потом чувство вины.

- Ты легко прощаешься с людьми?

- Я долго терплю, но в какой-то момент могу резко и хладнокровно расстаться с человеком раз и навсегда. И это почему-то удивляет людей, хотя, как мне кажется, я на протяжении года предупреждала и давала понять, что это может произойти, если... И эти “если” всегда случались. Если я покидаю чью-то жизнь, я делаю это быстро и больше не беспокою человека.

У меня есть лучший друг, с которым я ни разу за девять лет не поссорилась, и я считаю, что это правильно. Верю, что в любом вопросе можно договориться, но только в случае, если оба способны найти истину где-то посередине. Если встречаю человека, который будет до последнего отстаивать свою точку зре-

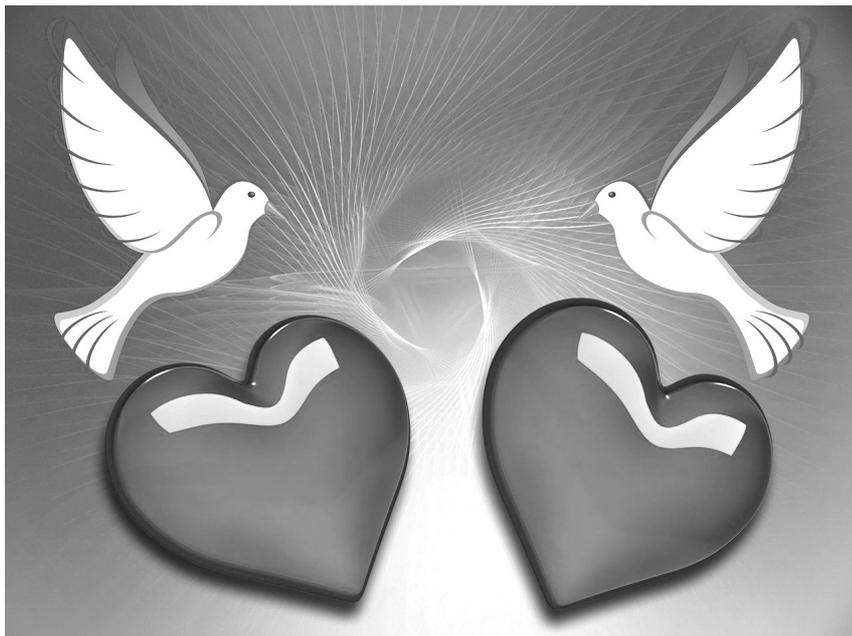
Можно сказать, я даже нахожу в этом какое-то удовольствие. В общем, по себе прошлой никогда не скучаю.

- Бывает такое, что ты выпускаешь песню и, уже когда она выходит, думаешь — надо было вот тут сделать иначе?

- Нет. Я пишу песни в тот момент, когда что-то проживаю, и в этот момент каждое слово — честное. Оно не заслуживает быть переписанным.

- Задам последним вопрос, который наверняка обычно тебе задают в первую очередь: когда родилась певица Мари Краймбрери и много ли раз тебе предлагали изменить псевдоним на более легко произносимый?

- Я придумала псевдоним в 13 лет, тогда еще для танцевального проекта, в котором участвовала. Это просто набор букв, которые имеют важность, но я не хочу раскрывать их значение. За столько лет было немало попыток его сменить на что-то попроще, но я не прогнулась. И ни капли не жалею об этом. Попроще — это не про меня.



ЛЮБИТЬ ПО-ВЗРОСЛОМУ Секреты крепких отношений

Почему одним парам удается сохранить любовь и нежность на протяжении долгих лет, а другие расстанутся или живут в несчастливом браке? Просто везение?

Психологи считают, что есть несколько факторов, от которых зависит гармония в отношениях. Некоторые из них по-настоящему вас удивят.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Психолог Джон Готтман (профессор психологии в Вашингтонском университете) и его жена Джули являются самыми известными в мире экспертами по браку. Им достаточно понаблюдать за тем, как партнеры общаются в течение 10 минут, чтобы предсказать с почти стопроцентной уверенностью, будут ли эти люди счастливы вместе спустя годы. Звучит невероятно, но у экспертов за плечами 40 лет исследований.

Самый интересный эксперимент Готтмана называется «Лаборатория любви». Несколько пар пригласили в лабораторию, подключили к ним электроды и попросили рассказать историю знакомства, зарождения отношений. Также влюбленным задавали воп-

росы вроде «Какая у вас была самая серьезная ссора?», «Какие счастливые события, связанные с партнером, запомнились вам больше всего?». Исследователи наблюдали за реакциями испытуемых, фиксировали частоту ударов сердца и другие показатели. После этого пары отправились по домам и вернулись в лабораторию спустя шесть лет, чтобы рассказать, вместе они еще или нет.

Готтман обнаружил закономерность: чем активнее реагировали тела партнеров в лаборатории на вопросы (у них был учащенный пульс, быстрый ток крови, они потели), тем быстрее разрушались их отношения. А испытуемые, которые демонстрировали низкое физиологическое напряжение (были расслаблены, чувствовали себя спокойно рядом с партнером), напротив, сохранили любовь в браке.

Один из секретов счастливого партнерства, по мнению Готтмана, - спокойствие, связанное со стопроцентной уверенностью в супруге. Пожалуй, не поспоришь!

ЧТО УБИВАЕТ ЛЮБОВЬ?

По некоторым данным, главная причина разводов - **пренебрежительное отношение к супругу**. Те, кто постоянно пытается «поймать» партнера на ошибке, с удоволь-

Уважительное отношение к близкому человеку и принятие его желаний укрепляют отношения в браке, по мнению британских исследователей.

ствием покритиковать его или высмеять, видят негатив даже там, где его нет. И, напротив, не замечают позитивные моменты в браке. Кстати, так разрушаются не только отношения, но и здоровье. Ежедневная критика со стороны близких людей ослабляет наш иммунитет, способность сражаться с вирусами - к такому выводу пришли американские ученые.

Вряд ли удастся сохранить счастливый брак, когда **партнеры всеми силами пытаются изменить друг друга**. Как правило, такие попытки ни к чему не приводят: в осознанном возрасте каждый человек «обрастает» привычками и убеждениями. С ними трудно расстаться.

Не лучший спутник гармоничных отношений - **ревность**. Отсутствие доверия, постоянные допросы с пристрастием, «слежка» за второй половинкой в социальных сетях - все это признаки нездорового союза или абьюза. В таком случае права одного из супругов ущемляются, и это негативно сказывается на его ментальном здоровье.

Однако иногда ревность бывает оправдана. Например, если близкий человек предал вас. **Измена** перечеркивает все хорошее, что было в браке, и заставляет взглянуть на партнера по-другому. Некоторым удается вернуть доверие, но это долгая работа. Прежде чем пытаться спасти брак, стоит задуматься, стоит ли игра свеч. Ведь, как известно, любимых не предадут.

НА ЧЕМ ДЕРЖИТСЯ МИР?

Семейный психотерапевт с 33-летним стажем работы, Джон Амдео, считает, что для счастливого партнерства необходимы следующие факторы.

Осознанность. Конечно, намного проще убедить себя в том, что проблема в супруге, а значит, нездоровые отношения - это полностью его вина. Гораздо сложнее копнуть глубже и задать себе вопрос: «Что я сделал(а) для того, чтобы наши отношения стали лучше?». Ежедневный анализ своих действий и реакций на те или иные поступки второй половины поможет найти слабые места вашей пары и провести работу над ошибками.

Смелость быть собой. Большинство из нас стараются казаться лучше, чем на самом деле. Кажется, что такая стратегия позволяет оставаться привлекательными в глазах любимого человека долгие годы. Но на самом деле так вы отталкиваете от себя партнера

Потребность изменить любимого человека может говорить о внутреннем конфликте и неспособности распознавать свои желания. В конце концов, вы знали, за кого выходите замуж.

3 КНИГИ О ГАРМОНИИ В ПАРЕ

Секреты крепких отношений в паре кажутся простыми, но в действительности они доступны лишь тем, кто настроен на диалог с партнером. Вот несколько книг об этом.

1. Джон Готтман «Карта любви». В основе книги знаменитое исследование отношений партнеров в браке (о котором мы говорили выше), проведенное американским семейным психотерапевтом Джоном Готтманом.

2. Алан Пиз, Барбара Пиз «Почему - мужчины хотят секса, а

женщины любви». Рассказывая о приоритетах, потребностях, способах коммуникации и устройстве мозга представителей каждого пола, психологи развенчивают популярные мифы об отношениях.

3. Брюс Фейлер «Секреты счастливых семей. Мужской взгляд». В этой книге вы не найдете советов вроде «Прислушайтесь к себе». Зато автор делится разными инструкциями. Например, «Как сделать, чтобы ссора не превратилась в скандал». Увлекательное чтение!

и не даете ему познакомиться с вашим настоящим «Я». Требуется смелость для того, чтобы обнажиться перед другим полностью вместе со своими страхами, надеждами и мечтами. Если вы не можете оставаться собой рядом с супругом, потому что боитесь насмешек и непонимания, возможно, пришло время задуматься, правильный ли выбор вы совершили.



Доброта. Один из самых важных показателей стабильности брака. Когда в основе отношений доброта, сердечность и нежность, оба партнера чувствуют свою ценность. Сложнее всего проявлять доброту во время ссор, но этому можно научиться. Активно ищите повод поблагодарить супруга за что-нибудь в течение дня, не сосредотачивайтесь на негативе («Грязные тарелки в раковине!»), «Ты опять опоздал!»). Конечно, это не означает, что нужно скрывать свое недовольство, подавлять злость. Достаточно научиться выражать чувства в виде просьб, а не претензий: «Меня очень расстраивает, когда ты забываешь убирать свою одежду в шкаф. Пожалуйста, будь внимательнее».

Добавим к этому списку **семейные традиции.** Совместный ужин, просмотр комедии в выходной, поход в новый ресторан раз в месяц - эти и многие другие традиции сближают людей. То, что мы делаем из раза в раз, на постоянной основе, создает ощущение стабильности, которое так необходимо в семье. Когда традиция соблюдается, чело-

век получает подтверждение, что его любят, близкая связь сохранена, и чувствует себя счастливым.

Отличная идея - поговорить с любимым человеком на эту тему. Объяснить, что для вас важны традиции (узнайте, какого мнения придерживается он), и вы бы хотели соблюдать некоторые ритуалы, скажем, по выходным.

С КОГО БРАТЬ ПРИМЕР?

Перед вами рейтинг самых крепких звездных пар в Голливуде. Вот с кого нужно брать пример, если речь идет о гармонии в отношениях.

Том Хэнкс и Рита Уилсон. Они познакомились на съемках сериала «Закадычные друзья» в 1981 году. Сначала это была просто дружеская симпатия. Но в 1988 году они с Ритой поженились, с тех самых пор не расставаясь ни на мгновение. В браке они назвали двоих детей. Это одна из самых популярных пар Голливуда.

Леонид Агутин и Анжелика Варум. Одна из самых крепких пар российского шоу-бизнеса. Их роман начался в 1997 году, и никто не думал, что это всерьез. Вскоре влюбленные поженились. Отношения складывались непросто, но артистам удалось преодолеть все сложности. Оба считают, что предназначены друг другу судьбой. Звездники надеются, что однажды звездная пара расстанется, но это сложно представить.

Мерил Стрип и Дон Гаммер. Вместе они уже более 44 лет, но все также смотрят друг на друга влюбленным взглядом. Их знакомству предшествовала трагедия: актриса потеряла любимого супруга из-за рака четвертой степени. После его смерти Мерил не могла оставаться в квартире, где они жили вместе. Актриса остановилась в мастерской скульптора Дональда Гаммера. Сначала они общались по-дружески, а потом поняли, что влюбились. И с тех пор счастливы вместе.

ТЕРПЕТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ

Где бы вы поставили запятую в предложении выше, если бы оказались в несчастливом отношении? Выбор кажется очевидным. Однако, по статистике, многие недовольные своим браком продолжают поддерживать отношения по этим причинам.

«Я слишком много потеряю в случае развода». Невольно задумаешься, так ли далеко мы ушли от тех времен, когда женитьбу/замужество рассматривали как финансовую сделку. Некоторых пугает перспектива остаться без финансовой поддержки, поэтому они старательно создают иллюзию крепкого брака, даже если между партнерами уже давно нет ничего общего. Но неужели лучше всю жизнь прожить с нелюбимым, зато обеспеченным человеком, чем попытаться обрести счастье с кем-то другим? Есть о чем подумать.

«У ребенка должен быть отец». И неважно, что он почти не появляется дома/страдает от алкогольной зависимости/подавляет всех членов семьи пассивной агрессией (нужное подчеркнуть). Пары, которые остаются вместе ради детей, маскируют свою неудовлетворенность браком и надеждоу рано или поздно освободиться от этих пут. Дети видят, какие холодные отношения между родителями. В результате у них складывается искаженное представление о браке.

«Мне не удастся встретить кого-то лучше». Сложно решиться разорвать неудовлетворительные отношения, когда человек не уверен в себе и искренне считает - после развода на него никто не посмотрит. Так что лучше остаться с тем, кто согласился построить союз, пусть и несчастливый. Это путь в никуда!

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

КОНФЛИКТЫ БЫВАЮТ ПОЛЕЗНЫ!

Да, конфликты полезны для здоровых отношений. Но ссориться важно конструктивно. Это означает, что важно не поддаваться негативным эмоциям и не пытаться сбросить напряжение, унизив партнера. Используйте «Я-сообщения», говоря о своих чувствах. Не обвиняйте, а рассказывайте: «Я чувствую себя плохо, когда ты поступаешь таким образом». Чем чаще практиковать такой подход, тем лучше вы будете понимать себя и своего партнера.

ГОРОСКОП НА МАРТ 2023 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН



Для Овнов март пройдет в спокойной и размеренной обстановке. Начало весны не предвещает серьезных изменений в делах, а, наоборот, укажет на беспочвенность прошлых терзаний. Многие представители знака осознают мелочность собственных проблем, что позволит

выйти на более качественный уровень жизни и стать немного счастливее.

В первой декаде месяца вы почувствуете прилив сил и энергии. Вдохновлять на поступки будет семья и близкое окружение. Звезды советуют прислушиваться к своей интуиции – она вас не подведет. В деловой сфере вам удастся зарекомендовать себя как грамотного и ответственного исполнителя.

ТЕЛЕЦ



Время благоприятствует Тельцам, поэтому начало весны они встречают в приподнятом настроении. Представители знака настолько энергичны и уверены в себе, что с легкостью преодолевают все трудности и ни перед чем не останавливаются для достижения своей заветной мечты. Тем не менее

звезды предостерегают от чрезмерного расточительства: возможностей для самореализации будет достаточно, но следует выбрать несколько вариантов, чтобы сконцентрироваться на главных целях.

Последние две недели месяца сулят улучшение финансового положения. Наметься новые возможности для заработка, а также дополнительные источники дохода.

БЛИЗНЕЦЫ

Первый месяц весны будет успешным и плодотворным для представителей этого знака. В марте близ-



нецы будут с легкостью преодолевать проблемы. У вас появится множество необычных идей, воплотив которые, вы достигните ошеломляющих результатов тем самым укрепите свое финансовое состояние. В этом месяце вы станете более независимым и решительным. Вы перестанете зависеть от мнения

других. Благодаря этому вы сможете достичь поставленных целей.

В первой декаде месяца Близнецов ждет множество масса приятных встреч и событий. В приоритете будет семья и взаимоотношения с родными.

РАК



В марте этого года звезды предоставляют вам множество возможностей, не упустите их. Поистине, первый весенний месяц может стать переломным, не только в области карьеры, но и в личной жизни.

С наступлением весны Ракам предстоит решить множество вопросов. Причем результаты любых трудов будут зависеть только от вашего терпения и стойкости. В марте представителям знака нужно будет показать всю твердость своего характера, а также ответственность и решительность. Без таких качеств справиться с трудностями будет достаточно сложно.

Середина марта Раков посетит прилив вдохновения и желание творить.

ЛЕВ



Для Львов март окажется очень продуктивным периодом. Столько энергии и запала в них не было давно. Именно сейчас они почувствуют внутренние силы, благодаря которым смогут наконец-то осуществить

все задуманные планы и как можно ближе приблизиться к своей мечте.

В середине марта вас может посетить вдохновение. И оно поможет не только раскрыть свой потенциал, но и внести некоторые корректировки в свой имидж. А это поможет еще больше поднять самооценку и обрести невероятную уверенность в себе. Все это положительное влияние окажет на все сферы жизни, особенно на личную и профессиональную.

Главное, не упускать появившиеся возможности и не бездействовать.

ДЕВА



От активного ведения дел вам лучше отказаться, сосредоточившись на собственной персоне. При правильном подходе получится решить любую проблему, если вникнуть в суть. О финансах можно не беспокоиться – существенных трат и рисков не предвидится.

Март откроет невероятные перспективы в профессиональной и личной сфере. Представители земного знака смогут реализовать самые смелые планы и задумки, освоить новые навыки и даже сменить работу. Любая информация будет схватываться буквально на лету, но для закрепления результата понадобится практика.

Не следует жалеть себя, поскольку удачу принесет только движение вперед.

ВЕСЫ



Март станет для вас благоприятным месяцем, если навести порядок в карьере и отношениях. Нельзя забывать о том, что мысли материальны. Если чаще думать о хорошем и не заикливаться на неприятностях, жизнь войдет в позитивное русло.

Астрологи рекомендуют Весам пересмотреть круг знакомых и расстаться с людьми, которые мешают самореализации. На работе полезно разобраться с документами и составить примерный список задач, а из дома желательно выбросить весь ненужный хлам. Как только пространство очистится, на смену старому обязательно придет что-то новое.

Желательно больше времени уделять семье.

СКОРПИОН



Первый месяц весны позволит решить некоторые важные вопросы в деловой сфере, что улучшит финансовое положение. В середине марта не исключены приятные встречи со старыми друзьями или родственниками, которые давно не навещали. Творческих Скорпионов ожидает период затишья. Воспользуйтесь этим временем, чтобы не-

много отдохнуть и поднакопить сил для будущих свершений.

В рабочей сфере это время подходит для завершения старых дел и начала новых. Вам не стоит бояться необычных проектов или отказываться от заманчивых предложений.

Велика вероятность, что полученный опыт пригодится в будущем.

СТРЕЛЕЦ

Первая декада марта предоставит Стрельцам уни-



кальную возможность посмотреть на жизнь со стороны, а также переоценить свои взгляды и убеждения. Именно в этот период на ваши крепкие плечи ляжет груз бытовых проблем, решив которые можно только путем рационализации действий и грамотной расстановки приоритетов.

Подобная тактика поможет справиться со всеми трудностями максимально быстро и эффективно. Этот опыт вам пригодится, так как в деловой сфере как раз будет решаться вопрос о вашей профессиональной компетентности. А поскольку вы и так находитесь в состоянии боевой готовности – все задачи руководства выполните в лучшем виде.

КОЗЕРОГ



В марте вас ждут великие дела, но для этого потребуются много душевных и физических сил. Поэтому не стоит свой внутренний резерв растрачивать на пустые разговоры и ненужные встречи. Лучше с первых дней оберегать свой потенциал, который в этом месяце еще вам пригодится.

Начало месяца будет крайне благоприятным. Вокруг Козерога установится спокойная обстановка, которая только будет способствовать верным решениям и правильным поступкам. Вам удастся сразу начать воплощать в жизнь все свои планы и нереализованные до этого момента идеи, даже если раньше они казались нереальными.

ВОДОЛЕЙ



Март обязательно принесет Водолеям стабильность, но только если они сами не станут ставить себе палки в колеса. В этом месяце лучше просто довериться судьбе и начать плыть по течению, чем постоянно бороться с ветренными мельницами, тратя на это все свои силы и внутренние резервы.

Начало месяца будет вполне гармоничным. И это вы сможете почувствовать на себе. Пребывая в прекрасном расположении духа, вас все будет устраивать и ничто не сможет вызывать негативные эмоции. Ближе к концу месяца вы можете сильно расстроиться из подлости со стороны близкого человека. Но звезды советуют не воспринимать это близко к сердцу.

РЫБЫ



Рыбы в марте начнут активно менять свою привычную жизнь. Причем перемены коснутся всех сфер жизни. Представители знака словно очнутся от затяжного сна, в котором они пребывали долгое время. И пока звезды будут благосклонны, вам следует успеть воспользоваться моментом и сделать то, что так давно хотелось.

В начале марта лучше заниматься делами, которые смогут принести настоящее удовольствие. Это может быть налаживание личных контактов, повышение своей квалификации, дизайн собственной квартиры либо работа над формой своего тела. Но в связи со своим увлечением Рыбы могут начать испытывать сильный дефицит свободного времени.

Как я похудела



Сбросить вес без спортзала МЕТОД ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Необязательно изводить себя в спортзале пять дней в неделю, чтобы сбросить лишний вес. Существуют другие способы похудеть - более гуманные и приятные.

Диетологи сходятся во мнении: спорт - неотъемлемая часть здорового образа жизни и борьбы с лишними килограммами. Но не всегда удается подстроить свой график под регулярные тренировки. Тогда рассмотрите альтернативные варианты.

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

Регулярные пешие прогулки не требуют много сил и времени. Например, вы можете каждый вечер ходить в парк в наушниках - слушать любимую музыку и думать о чем-то приятном. Также желательно добавить больше активности в повседневную жизнь: откажитесь от лифта, старайтесь больше ходить пешком, делайте по утрам зарядку.

Чтобы поддерживать себя в форме, ежедневно нужно выполнять активные действия в течение 45 минут. Эту норму можно компенсировать получасовой интенсивной прогулкой (быстрым шагом). Такой «ленивый спорт» не имеет противопоказаний.

НЕЙРОФИТНЕС: КАК РАБОТАЕТ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Британские нейрофизиологи провели эксперимент: участники первой группы должны были каждый день в течение определенного времени нажимать пальцем на специальную пружинку, а участники второй группы - представлять, как они нажимают на такую же пружину. Затем ученые проверили, насколько сильнее стали мышцы

пальцев у каждого участника. Результат оказался удивительным: у людей из первой группы они стали крепче на 30%, а из второй - на 22%. Выходит, мышцы удалось накачать силой мысли.

Почему бы не попробовать нейрофитнес? Каждый день представляйте, как выполняете определенные упражнения, стараясь почувствовать мышцы. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Визуализация - это сила! А если добавить к ней реальные упражнения, результат будет еще лучше.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

С помощью дыхания получится подтянуть тело и сделать его более стройным. Ведь брюшное дыхание активизирует поперечные мышцы пресса, которые являются глубинными. Воздействовать на них с помощью физических упражнений почти невозможно.

Самое простое и эффективное упражнение называется 2/4. Сделайте неглубокий вдох на 2 счета и глубокий выдох через приоткрытый



рот - на 4 счета. Живот при этом необходимо подтягивать внутрь, к позвоночнику.

Попробуйте усложнить упражнение: встаньте ровно, сделайте шаг вперед одной ногой, руки согните и заведите за голову, не касаясь головы. Сделайте вдох, а на выдохе разверните туловище в сторону передней ноги и слегка наклоните корпус. В комбинации с наклоном дыхание 2/4 позволяет уменьшить талию.

МАССАЖ: ПРОЦАЙ, ЦЕЛЛЮЛИТ!

Все, что нужно, - лечь на кушетку и довериться профессионалу. Жир сжигается за счет восстановления лимфодренажа и усиления кровообращения: из тканей уходит лишняя жидкость и шлаки, улучшается питание клеток, проходят застойные явления.

Массаж может быть ручной (антицеллюлитный, тайский, скульптурный) и аппаратный (вакуумный, гидромассаж, вибромассаж). Выберите то, что подходит вам.

Первые результаты будут заметны через 5-7 процедур. А за полный курс антицеллюлитного массажа (15-20 процедур), можно убрать до 9 см в талии и бедрах. После сеанса 2-3 часа нельзя есть и пить.

*** Чтобы усилить эффект от курса массажа, параллельно делайте домашние обертывания (с медом, шоколадом, водорослями). Кожа будет в тонусе.**

МИОСТИМУЛЯЦИЯ: МЫШЦЫ В ТОНУСЕ

Это аппаратная процедура подразумевает воздействие на мышцы импульсными токами разной модуляции. Изначально метод разрабатывался в медицинских целях, его использовали при параличе для уменьшения дистрофии мышечной ткани. Но сейчас миостимуляция популярна в косметологии.

Под воздействием тока мышца сокращается, питание тканей улучшается, расщепляется жир, уходят отеки и улучшается внешний вид кожи. По сути, происходит тренировка мышц без физической нагрузки.

Сеанс занимает около получаса, периодичность - 2-3 раза в неделю. После процедуры стоит воздержаться от приема пищи в течение 2 часов. А если хочется не только подстройнить, но и нарастить мышечную ткань, рекомендуется изменить рацион. Введите в него больше растительного и животного белка.

Недостатки миостимуляции - высокая стоимость и недолговременный эффект. А значит, курс придется проходить регулярно (каждые 3 месяца).

Ваш любимый сканворд

Полова	Дру- жище	Катер	"При- шельцы", актер	Источник тепла в доме	"Зигзаг удачи", ...Ряза- нов	Удушли- вый газ	Мелкий мошен- ник	Детина	
						Спе- лость яблока	Дворо- вые хулиганы	Террито- рия оби- тания	
	Прогно- зист погоды	Пробои- на на судне			Переда- ча Дубо- вицкой				
					Оружие в фехто- вании				
	Свиное филе	Возьмем быка за...			Забор, изгородь	Слуга в ливрее			
	Футляр для чер- тежей	Парень	Хлопча- тобу- мажная ткань	"Джу- ман- жи", имя актера			1	Домик олене- вода	
				Серый хищник	Рождена в Эдеме	Слоеная сладость			
Казак- началь- ник	Дом в имени		Лицевая сторона монеты				Тропиче- ский комар	Бьерн Ульвеус (группа)	
"Ясный мой свет", левица						Разница курсов		Потер- певший	
"Шеве- люра" под носом			Зарытые драго- ценности			Рубли на доллары			
Артист в разъез- дах					Ледяная гора в море				
	Анти- лопа	Крик, шум	 <p>Сельский единоличник</p>						
							Бубно- вый валет	Опреде- ленный порядок	Река во Влади- мире
Первая гречес- кая буква	Иномар- ка из Кореи						На голове строи- теля	Большой нож	Нет проезда
Наез- женная дорога	Еще... не валялся	Комфор- табель- ный номер	Знатный, важный человек	Тазик с ручками	Венера для Амура	Моряк- одессит из песни			
			Итог сложе- ния				Над королем в колоде		
"Улыбка" бульдога	Молодой мужчина					В ней за- мерзал ямщик			
			Роспись на ткани				Артист театра жестов		
Повеса, озорник	Склад фигуры					Текс- тильный банан			



ЦЕНА ОДНОЙ ОШИБКИ

Влюбиться не в того мужчину, забыв об осторожности, открыть ему свою душу, а потом остаться в одиночестве. Досадная ошибка! Но хуже всего то, что за ошибки приходится платить.

Если бы знала, как закончится невинное приключение, то никогда бы не купила путевку в Египет.

ЛЮБИТЕЛЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

С Максимом мы встретились на берегу моря, в уютном ресторанчике с белыми занавесками, раздувающимися от ветра, как паруса. Я чувствовала себя непринужденно. Легкий флирт с малознакомым человеком, страстные взгляды - такого в моей жизни еще не было.

Помню, как Максим пересел за мой столик и заказал красное вино.

- Я никогда еще не видел таких красивых глаз. С тебя картину писать можно.

Пока официант разливал вино по бокалам, мы разговорились. И я узнала, что Макс относится к тем отчаянным «сорвиголовам», которые подчиняют себе волны и ветер.

- Мой кайт ярко-желтого цвета. Он похож на огромного воздушного змея, - рассказал новый знакомый.

Кайтсерфинг любят не только экстремалы, но и рядовые туристы. Вот только этот вид спорта требует сноровки и натренированности. Новичков сразу относят в открытое море, есть риск получить травму, оказавшись рядом с рифом. Попробовав один раз, многие не рискуют продолжать. Но Максим увлекался этим видом спорта уже давно.

- Это как многоборье, только на воде. Кайтсерфинг сочетает в себе несколько видов спорта - от парапланеризма до скейтбординга.

- Ничего себе!

- Вот увидишь, я и тебя научу. Здесь, в Египте, можно заниматься круглый год.

Мне было любопытно и страшно одновременно.

Мой поклонник был уверен в том, что я справлюсь. На следу-

ющий день мы выбрали для меня доску, снаряжение и гидрокостюм. Я не могла поверить, что все это происходит со мной.

Наш роман стремительно развивался. Весь отпуск (три прекрасные недели) я провела с Максимом. Мы купались, загорали, а в ветреные дни покоряли волны. Я делала успехи.

Когда пришла пора возвращаться домой, я осознала, что не могу просто забыть наше приключение. Максим же, напротив, не видел трагедии в разлуке. Он был влюблен в море и жить вдаль от волн не мог (каждый год проводил в Египте по 5-6 месяцев). Сказал, что без постоянных тренировок победы ему не видать. Серьезно готовился к чемпионату, проводящемуся ежегодно. Семейная жизнь не входила в число его приоритетов. А жаль...

ВОТ ТАК СЮРПРИЗ!

Дома я мучилась от разлуки. У меня поднялась температура, заболело горло. «Это все акклиматизация», - заверила меня мама. Адаптироваться мне не помог даже комплекс витаминов. А по-

том еще и тошнота началась. На всякий случай я купила тест на беременность. Оказалось, пятая неделя... Вместо ужаса я ощутила радость. У нас с Максимом будет ребенок! Возможно, это судьба.

Новость о своей беременности мне не хотелось сообщать ему по видеосвязи. Все-таки это не рядовое событие. Нужно было действовать. Всеми правдами и неправдами я упростила босса отпустить меня еще на недельку. Потратив свою заготовку, купила билет в Египет и снова оказалась рядом с любимым.

Ресторанчик, раздувающиеся занавески, Максим, сидящий напротив меня. Я отодвигаю в сторону бокал и делаю небрежный набросок на салфетке. Мой будущий муж берет в руки рисунок и хмурится.

- Так и знал, что ты неспроста приехала... Ты уверена, что ребенок от меня?

Я чуть не задохнулась от такого вопроса. А потом мне стало жалко и его, и себя. Захотелось обнять этого мускулистого покорителя стихии, сказать, что все будет хорошо, что я все решу. Но вместо этого я промолчала. Слова были лишними.

Я поторопилась влюбиться и сделала неправильные выводы. Теперь сижу в ненужном месте в ненужный момент. Глупая! Хорошо, что хоть в долги не влезла. Хотя мне еще предстоит купить обратный билет.

Скомкав салфетку, Максим бросил ее в море. Я наблюдала, как волны уносят вдаль мою незатейливую иллюстрацию семейного счастья. Лицо Максима исказила недовольная гримаса. Флер романтики рассеялся как дымка над водой. Вот она - цена нашего курортного романа. Я стану матерью-одиночкой.

БЕСПРОСВЕТНЫЕ БУДНИ

Декрет стал для меня испытанием на прочность. Без финансовой поддержки отца ребенка приходилось тяжело. Если я и совершала покупки, то только для дочурки. Моя Аделина быстро росла и требовала постоянного внимания.

С работы пришлось уволиться. Я перебивалась случайными заработками. Когда я оказалась в двух шагах от депрессии, ко мне в гости приехала старшая сестра. Она предложила помочь с дочкой. «Выдели время для себя,

съезди куда-нибудь», - сказала Наташа.

Раньше я, не задумываясь, отправилась бы отдохнуть к морю, но теперь праздное времяпровождение мне было не по карману. Поразмыслив, я решила записаться на курсы 3d-художников. Будет полезный отпуск.

Осваивать новую перспективную профессию было интересно. Ребята в нашей группе имели за плечами минимальный опыт, а я начинала с нуля. Дони-мала педагогов разными вопросами, возможно, была назойливой, но все это оказалось не зря. Окончив курсы, я в первый же месяц нашла удаленную работу. Угроза нищенской жизни отступила. С постоянным заработком я скоро снова смогу путешествовать.

БЕЛАЯ ПОЛОСА

Прошло три года, прежде чем я смогла позволить себе обновить гардероб. Я так привыкла опускать глаза и пробегать мимо манящих витрин, что чувствовала себя в магазинах скованно. Да еще и какой-то мужчина в камуфляже бросал на меня дерзкие взгляды. А потом незнакомец неожиданно обратился ко мне.

- Скажите, мне идет эта шапка?

- Вероятно, идет... - произнесла я.

Темные глаза и брови мужчины не сочетались с проседью на висках. Он был хоть и молодой, но, видимо, многое повидал в жизни.

Второй раз мы пересеклись у кассы. Незнакомец что-то шепнул на ухо кассиру. Я выложила свои покупки на ленту.

- Для вас скидка 50%! - бодро отрапортовал сотрудник магазина.

Настроение сразу поднялось. Раньше я на такие акции не попадала. Или это предыдущий покупатель устроил мне сюрприз? Я взяла пакет и направилась к выходу. На парковке возле белого автомобиля стоял этот человек.

- Девушка, разрешите я вас подвезу.

- Но я живу в двух шагах... - неуверенно запротестовала я.

Удивительно, но через пять минут мы болтали как старые знакомые. Я села в машину. Автомобиль бодро подпрыгивал на ухабах. Марат оказался интересным собеседником.

Наши с ним миры не пересекались. Большая часть его

жизни прошла в военной части, и он ничего не понимал в отрисовке компьютерных игр (вот уже два года как Марат вышел на пенсию - у военных она ранняя). А я видела мужчин в форме только в боевиках.

Не знаю, как это вышло, но вскоре я влюбилась.

Примерно с половины десятого и до двух ночи мы с Маратом разговаривали по телефону. Иногда мы пили вместе кофе, ходили в кино. Пару раз новый знакомый заезжал ко мне в гости, пока дочка была у мамы.

Поначалу я не хотела рассказывать Марату о том, что у меня есть ребенок. А потом решилась. Мне хотелось посмотреть на его реакцию.

Марат сказал, что мечтает о большой семье, в которой должно быть минимум трое детей. Он захотел познакомиться с моей малышкой.

СЕМЕЙНАЯ ИДИЛЛИЯ

Мы договорились все вместе сходить в зоопарк. Марат купил для Аделины мороженое и сладкий коктейль. Он отлично с ней поладил. Дочке очень понравился жираф, и она не хотела отходить от клетки. Заявила, что не уйдет до тех пор, пока вдоволь не насмотрится на удивительное животное. Тогда Марат взял ее на руки и приподнял над головой. В тот момент я невольно сравнила нового поклонника и Максима. Биологический отец не захотел бы тратить свое драгоценное время на скучные прогулки с ребенком. Он был заиклен на спорте и собственных достижениях.

Спустя неделю Марат предложил мне расписаться. Конечно, когда-то я мечтала о пышной свадьбе, но теперь многое переосмыслила. На нашем торжестве были только самые близкие. Этот чудесный день я никогда не забуду.

А потом начались будни. Но не серые, а яркие. Мы постоянно искали повод удивить друг друга. Так продолжается по сей день.

В нашей семье Марат решает все мужские вопросы, при этом он не проявляет грубость, не пытается командовать. Я и моя дочь буквально купаемся во внимании и заботе. Любимый завоевал мое сердце своими поступками и добрым отношением. О лучшем отце для Аделины не стоило и мечтать.



В КОНФЛИКТЫ ДЕТЕЙ Я НЕ ВМЕШИВАЮСЬ

На детских площадках родители обычно начеку. Как только назревает конфликт между малышами, они тут же готовы помочь своему ребенку, защитить и решить проблему. А я не такая! И вот почему.

Наверняка кто-то назовет меня равнодушной матерью, но я убеждена: в детские конфликты взрослым лучше не лезть.

Недавно я увидела, как мой сын (4 года) и его ровесница не поделили формочки в песочнице. Я с интересом наблюдала за тем, как развиваются события. Но вот мама малышки не могла сидеть молча. Как только возникла проблема, она тут же подскочила к детям. Долго сверлила меня взглядом: видимо, по ее мнению, я должна была сказать сыну, что мальчики обязаны уступать девочкам. Но я молчала, и женщина не выдержала: «Сонечка, пойдем отсюда! У нас дома есть свои игрушки!» С гордым видом дама удалилась, волоча за собой хныкающую дочку. Мне кажется, девочка хотела остаться. Да и конфликт был несерьезным - скорее всего, он разрешился бы спустя

минуту без вмешательства взрослых.

Я придерживаюсь мнения, что проблемные, конфликтные ситуации учат наших детей взаимодействовать, отстаивать свою точку зрения, ошибаться, побеждать и проигрывать.

Возможно, кто-то скажет: «А если они во время конфликта дрались начнут?» Конечно, это уже перебор. Да, и такое бывает. Тогда можно и вмешаться. Но чаще дети договариваются.

По-моему, мы сами мешаем детям развиваться. Может, пора остановиться?

Я, конечно, никого не призываю закрывать глаза на благополучие своего ребенка. Мать должна опекать сына (или дочку) - это естественное желание. Но во всем нужно знать меру.

Виктория.

МОЙ СЫН ИГРАЕТ В КУКЛЫ.

Разве это плохо?

Катя играет с Барби, Маша - с пупсом, Ангелина укладывает свою куклу спать. Но если то же самое сделает мальчик, над ним начинают смеяться.

До сих пор помню историю из своего детства. Отец наказал моего брата за то, что тот стал играть с куклой.

Я далека от стереотипов и воспитываю сына иначе. У моего пятилетнего Максимки есть любимая кукла-пупс. Он умеет его переодевать, знает, как кормить, и бежит успокаивать, если у того включается режим плача.

Мне кажется, мальчики должны в той же мере, что и девочки, знать, каково это - ухаживать за младенцем. В конце концов, они будущие отцы. Не замечаете закономерность в том, что современные папы, которые в детстве не играли в куклы, не умеют обращаться с маленькими детьми? Конечно, это не единственный фактор, но все же...



Без проблем у нас не обошлось. Даже воспитательница косо поглядывала, когда Максим вместе с девочками катал кукольную коляску. Но я продолжаю стоять на своем и уже вижу, как будущая невестка скажет мне спасибо!

Евгения Л.

ПОРУГАЛИСЬ С ПОДРУГОЙ ИЗ-ЗА НОШЕННЫХ БРЮК

Как вы относитесь к неожиданным подаркам от знакомых вашему ребенку? Я родила дочку на год позже близкой подруги. Надя такому положению вещей обрадовалась: будет кому отдать детские вещи.

Помню, как она гордо привезла нам несколько пакетов с детской одеждой. Вещи были хорошими, некоторые из модных магазинов, и видно, что надеты несколько раз.

Наверное, Надя предполагала, что я с них пылинки буду сдувать, но мы их просто носили. Каждый день. В итоге что-то испачкалось и не отстиралось, что-то порвалось (ребенок у меня активный).

Однажды подруга заглянула к нам как раз во время прогулки. «Это что, наши джинсы, привезенные из Франции?» - дрожащим голосом спросила она. В это время дочка ползала во французском шедевре

по песку. Коленки были черными.

Расстались мы с Надей в конфликте. Оказывается, по ее мнению, мы должны были носить ее вещи только по праздникам и знать им цену. Знала бы - не принимала бы такой подарок.

Я до сих пор размышляю об этой ситуации и не могу понять, как так получилось. И кто из нас поступил неправильно - я или Надя?

Инна.

МОЖНО ЛИ СЛУШАТЬ МОЛИТВЫ В АУДИОЗАПИСИ?

Времени молиться у меня мало, поэтому я слушаю молитвы в аудиозаписях в машине по дороге на работу. Это не грех?

Галина.

Молитвы, записанные по всем правилам и канонам, Церковью не порицаются. Они являются своеобразными помощниками для верующих людей, еще одним способом помолиться Богу - пусть и нестандартно.

Однако неверно считать, что аудио-источники могут заменить словесную молитву Господу. Если просто слушать молитвы - как бы между прочим, пока есть свободная минутка - это не есть вера.

Проблема с нехваткой времени сейчас существует у многих, однако верующий человек всегда найдет десять минут на общение с Богом утром и вечером. Иногда, когда дел особенно много, можно обойтись двумя-тремя короткими молитвами, и этого будет достаточно. После них можно и аудиозапись в машине послушать - почему нет. Но в приоритете живая молитва, а не прослушивание аудио.

Важно не забывать о том, что служение Богу недаром называется именно служением. Оно предполагает, в том числе, некоторые тяготы, препятствия, запреты, следование правилам.



ТАЙНАЯ СИЛА ПРОСФОРЫ

Своим внукам после причастия я даю просфору. Но недавно они меня попросили рассказать об этом хлебе. А я не нашлась с ответом. Подскажите, в чем его особенность?

Е. Мякишева.

Для причастия пекут церковные просфоры - небольшие хлебные изделия с изображением креста. Чаще всего их используют после таинства, но некоторые употребляют такой хлеб каждое утро, после молитвы. Все зависит от желания человека.

Просфору часто используют в трудные жизненные минуты, так как это действительно особые изделия, имеющие божественную силу. В некоторых ситуациях просфора даже может заменить причастие. Например, когда возможности совершить таинство нет - из-за болезни или нахождения вдали от дома и церкви.

Пекут изделия по особенному рецепту. В его состав входят пшеничная мука, соль, святая вода и дрожжи. Этот хлеб считается «живым», и даже мука здесь - определенный символ. Ее крупинки указы-

вают на нас, людей, а сама просфора напоминает о телесном начале в каждом.

Ее принято употреблять после причастия. Как мука становится хлебом благодаря дрожжам и святой воде, так же и душа верующего очищается после причастия. Две основы церковного хлеба (они выпекаются отдельно и соединяются в конце) олицетворяют божественное и человеческое начала, слившиеся воедино в каждом из нас. Круглая форма этого хлеба - символ бесконечности жизни. А сверху обязательно должен быть крест.

Просфору рекомендуется хранить бережно, как и святую воду. Лучшее место для нее - возле икон. Желательно положить хлеб в пакет или холщовый мешок, предварительно нарезав на небольшие кусочки.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЗАПРЕТ СЯЩЕННИКА?

Не раз слышала, как прихожане просят у священника благословление на что-либо. Я задумалась: а как быть, если он откажет? Слушаться или делать по-своему?

Евгения.

Задача священнослужителей - быть посланниками Бога на земле. Эти люди должны учить свою паству жить по-христиански, соответственно заповедям Божиим, рассказывать об опыте святых и подвижников, направлять, подсказывать. Батюшки, конечно, могут что-то запретить, но лишь в редких случаях такие запреты звучат категорично.

Как правило, советуются по тому или иному поводу не просто со священником, а с духовником - служителем, которого верующий человек знает (и доверяет ему). Свое мнение духовник высказывает, исходя из опыта, мировоззре-

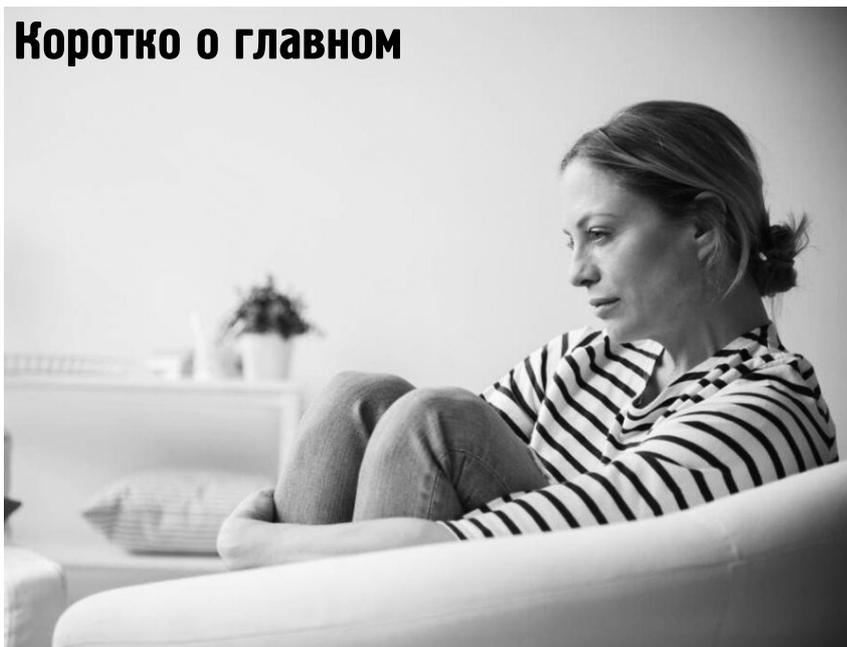
ния и, конечно, церковных заповедей.

Всегда ли запрет категоричен? Нет, только в тех случаях, когда речь идет о тяжких грехах - например, духовник может запретить проходить таинство причастия человеку, который совершил тяжкое преступление (однако и этот запрет обычно временный - например, сроком на год).

Как правило, слова священника - это лишь напутствие. Следовать ли ему, решает каждый сам. Если человек обратился к духовнику, можно предположить, что совет священнослужителя для вопрошающего много значит.



Коротко о главном



УСТАЛА БЫТЬ СИЛЬНОЙ

Я всегда считала себя сильной, никого не просила о помощи (так меня воспитали родители). Всем ухажерам нравилось во мне то, что я «не такая, как другие женщины»: не плачусь в жилетку, не нагружаю своими проблемами.

Помню, однажды рискнула рассказать мужчине, с которым была в отношениях, о том, что мне задерживают зарплату, а за квартиру платить надо. Он только сочувственно молчал. И я посчитала это

нормальной реакцией... почему-то.

Недавно меня осенило. Я просто сидела у окна, читала книгу и вдруг поняла: это не я молодец, а просто другим нет до меня дела. В трудной ситуации я могу рассчитывать только на себя. Выходит, настоящих друзей у меня нет. Разве это нормально? Видимо, нужно что-то менять в жизни. Я больше не хочу быть сильной!

Надежда П.

СУДЬБА УМЕЕТ ШУТИТЬ

Три года назад близкий человек, за которого я уже мысленно вышла замуж, разбил мне сердце. Я не находила себе места, не знала, как жить дальше... Самое ужасное, что при расставании он обронил фразу: «Я не хочу встречаться с девушкой, которая работает в сфере обслуживания», а я на тот момент подрабатывала официанткой. Но справедливость восторжествовала! На прошлой неделе я обедала в кафе с новым молодым человеком. И угадайте, кто нас обслуживал? Мой бывший! Оказывается, судьба умеет шутить.

Кристина.

«КОТИК, ТЕБЯ К ТЕЛЕФОНУ»

Год назад я переехала. Дома остались родители, в которых я души не чаю, и любимый кот по кличке Макс. Он был категорически против моего переезда. Предчувствуя все, ложился в чемодан, мешал мне собирать вещи, написал в ботинки, которые я приготовила на выход. Он делал все, что было в его силах, чтобы задержать меня.

Сейчас я, конечно, приезжаю к родным, но в основном мы общаемся по телефону. Каждый раз мама подносит трубку к уху кота, и я говорю ему пару приятных слов. Слыша мой голос, он начинает



мурлыкать, топтать лапками диван. Все понимает!

Ольга.

ЛУЧШИЙ БУДИЛЬНИК

Есть у меня одна особенность - не умею я рано просыпаться. Как только слышу сигнал будильника, хочется зарыться в одеяло поглубже и никуда не ходить. Подруга дала совет: «Выбери другую мелодию - просыпаться будет легче». Ну, я и подумала, что шум моря подойдет. Представила, как приятно пробудиться под плеск волн и крики чаек. Никакого стресса! Скачала трек на первом попавшемся сайте, завела будильник и легла спать.

Утром оказалось, что шум моря там был только первые 10 секунд. А дальше раздался страшный гудок парохода. Я так испугалась, подскочила с кровати, задела кошку - та прыгнула на гладильную доску и уронила утюг в двух сантиметрах от моей ноги. Тихий ужас! Зато сон как рукой сняло. Но я, честно говоря, ожидала другого эффекта...

Ангелина.

РАЗГОВОРЫ В АВТОБУСЕ БЕСЯТ!

Думаю, не только меня раздражает, когда кто-то в общественном транспорте громко и долго разговаривает по мобильнику. Я, возвращаясь домой с работы, обычно пытаюсь подремать в автобусе.

Недавно я попала в такую ситуацию. Еду, значит, в самый час-пик, народу много. Возле меня сидит женщина лет пятидесяти. У нее звонит телефон. Следующие десять минут попутчица подробно обсуждала с кем-то свою невестку. Наушников у меня с собой не было, так что я невольно узнала имя этой невестки, ее место работы, какие у нее проблемы со здоровьем. В тот момент, когда женщина начала рассуждать о том, удастся ли невестке забеременеть, я сделала вид, что мне тоже позвонили.

Якобы взяла трубку и, глядя на попутчицу, громко произнесла: «Прости, я сейчас не могу говорить, потому что так и не узнала, когда именно Марина будет рожать ребенка, и получится ли у нее это сделать». А потом с интересом уставилась на попутчицу.

Женщина покраснела, убрала телефон в сумку и выскочила на следующей остановке. И знаете - мне не стыдно!

Мария.

Иногда наслаждаться настоящим не получается из-за слишком критичного отношения к себе или завышенных ожиданий. Пришло время найти свои слабые места и изменить приоритеты.

Психологические ограничения, о которых мы не подозреваем, могут тормозить процесс развития и снижать качество жизни. Причем у каждого они свои. Обнаружив тайные триггеры, вы сможете провести работу над собой. Начните с простого теста.

1. Неожиданно нагрянули гости. Ваша реакция?

А. Я всегда готова к неожиданностям - улыбнусь и приглашу за стол.
 Б. Весь вечер буду стараться для них, не позволяя мне помогать.
 В. Начну паниковать. У меня же ничего не готово!

Г. Не люблю сюрпризы, так что не пушу гостей.

2. С какими людьми вам не нравится общаться?

А. С шумными, выделяющимися из толпы.

Б. С теми, кто любит давать непрошенные советы.

В. Мне не нравятся люди, которые в чем-то меня превосходят.

Г. С глупыми и самодовольными.

3. Что вы сделаете, если обнаружите у себя недостаток?

А. Тут же попытаюсь его замаскировать.

Б. Буду долго и упорно его искоренять.

В. Стану переживать - вдруг кто-то заметит.

Г. Это невозможно! Позади долгая работа над собой.

4. Как вы обычно реагируете на предложения о помощи?

А. Конечно, соглашаюсь. Главное, чтобы все было сделано, как надо.

Б. Я уж лучше сделаю сама: не доверяю помощникам.



ЧТО МЕШАЕТ ВАМ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ?

В. Всегда очень благодарна, когда мне помогают.

Г. Мне помощь бывает нужна крайне редко.

5. Какой мужчина вам нужен?

А. Неважно какой - я вылеплю из него идеального.

Б. Тот, кто примет мою самостоятельность и не будет пытаться переделать.

В. Я на любого согласна.

Г. Лучший из лучших.

6. Ваше главное достоинство:

А. Стремление к совершенствованию.

Б. Умение справляться с любыми проблемами.

В. Не могу с ходу назвать...

Г. У меня их много - как выбрать одно?

7. Что делаете, когда все валится из рук?

А. Размышляю, что со мной не так.

Б. Продолжаю работать без остановки.

В. Виню себя во всем.

Г. Даю себе время отдохнуть.

8. Согласны с тем, что мужчина должен быть главным в доме?

А. Мне ближе равноценное партнерство.

Б. Да, но на самом деле всем руководит женщина.

В. Так и должно быть в нормальной семье.

Г. Вот уж нет!

9. Предположим, вам нужно переехать. Ваши первые действия:

А. Распишу подробный план.

Б. Сразу начну собирать вещи.

В. Переезд, как и ремонт, - это кошмар.

Г. Найму рабочих. Не мне же всем этим заниматься.

10. Начальник критикует ваш проект. Какой будет ваша реакция?

А. Соглашусь и начну исправлять свои ошибки.

Б. Буду защищать проект.

В. Могу и расплакаться от стыда и смущения.

Г. Откажусь переделывать - у меня нет времени.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А
Стремление к идеалу**

Для таких людей не существует полутонов. Если они участвуют в соревновании, то непременно должны быть на первом месте. В глазах других они настоящие перфекционисты, которые готовы потратить сколько угодно времени для достижения цели. С одной стороны, это неплохо, но иногда все же стоит отдохнуть от бесконечной гонки.

**Большинство Б
Привычка «Я сама!»**

Если предложить вам помощь, вероятно, вы откажетесь. Вы привыкли всего достигать собствен-

ными силами. Иногда кажется, что никто другой не выполнит задачу так хорошо, как вы сами. Однако делегированию все же лучше научиться. Иначе однажды можно загнать себя в тупик и остаться без сил.

**Большинство В
Чрезмерная самокритика**

Любой изъян во внешности или слабый результат на пути к цели могут серьезно подорвать самооценку таких людей. Они критикуют себя постоянно. Это порождает зависть и негатив по отношению к окружающим, ведь кажется, что другие лучше, красивее, успешнее.

Нужно попытаться найти свои достоинства, а на недостатки, наоборот, закрыть глаза. Такая позиция способна привести к успеху.

**Большинство Г
Завышенная самооценка**

Даже если посторонние в этом человеке видят недостатки, сам он считает, что идеален. Зачем что-то менять в себе? Все и так отлично! Отсутствие критичности в отношении себя мешает трезво смотреть на свои поступки и достижения. Могут возникнуть проблемы в общении с людьми. Стоит задуматься и пересмотреть отношение к себе и к окружающим.



(Продолжение).

Было уже поздно, когда они пришли в Клеведон, но сэр Френсис все еще сидел в своем кабинете, разговаривая с лондонским следователем, который приехал только час тому назад, потому что был занят другим делом, когда пришла телеграмма из Клеведона. Сэр Френсис только что рассказал ему все, что узнал от жены о Редмайне.

Любопытная история, – заметил небрежно мистер Винч, следователь, – и, основываясь на ней, легко предположить, что Редмайн замешан в этом деле, но это предположение опровергается доказательствами, имеющимися против Джозефа Флуда. Ружье принадлежит ему, девушка, которую он любил, судя по тому, что я узнал из допроса, выводила его из терпения своими капризами и разговорами об его ревности и о своем страхе к нему. Из того, что вы мне рассказали, я не вижу, чтобы Редмайн высказывал угрозы против вас.

– Можно убить человека, не высказав ни одной угрозы, – возразил сэр Френсис. – Вы знаете, что он имел причину мстить. Жена моя говорит, что он казался на все способным.

– Но как могло попасть к нему ружье вашего грума, сэр?

– Решение этой проблемы я представляю вам, мистер Винч. Я со своей стороны могу только сказать, что считаю Флуда хорошим молодым человеком. Он служит у меня только год, но я знаю его характер и принял его с прекрасной рекомендацией. Я не считаю его способным на убийство.

Сэр Френсис и мистер Винч продолжали рассуждать о подробностях дела, когда вошел слуга и объявил, что полицейский и еще какой-то господин желают видеть сэра Френсиса.

– Приведите их немедленно, – отвечал баронет.

– Какое нибудь новое показание, – обратился он к следователю.

– Да, сэр, – возразил мистер Винч с саркастической улыбкой. – Вам придется переслушать немало сказок от местной полиции.

Мистер Винч опасался, чтобы местная полиция не запутала дела особым чрезмерным усердием.

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

Редмайн вошел в комнату первый, подняв голову так высоко, как давно уже не поднимал ее. Он был все еще красивый человек, благородный представитель типа английских фермеров, с примесью свободной грации, дикого в движениях. Когда он остановился против стола, у которого сидел сэр Френсис, последний подумал, что никогда не видел такой замечательной наружности.

Он тотчас догадался, что это Ричард Редмайн.

В довольно связанной форме, без помощи многочисленных «я говорю» и «он говорит», полицейский рассказал его историю.

– И так как вы ближайший мировой судья, сэр Френсис, – заключил он, – и, так сказать, замешаны в этом деле, если позволите так выразиться, я решил привести его к вам. Вы можете дать приказ об аресте, и я доставлю телегу и препровожу его на эту ночь в Танбридж, а завтра его отправят в Медстон. Конечно, если вы только верите, что показание его справедливо.

– Я имею основание быть уверенным, что показание его вполне справедливо, – сказал сэр Френсис, начав писать приказ об аресте. – Как ни отвратительно его преступление, я рад, что у него осталось настолько чести, чтобы самому выдать себя и не допустить, чтоб из за него пострадал невинный.

– Вы правы, сэр Френсис, – возразил полицейский, взглянув с соболезнованием на Редмайна, – и я надеюсь, что как его добровольное сознание, так и то, что Редмайны известны здесь триста лет за честных людей, послужит в его пользу пред судьями и присяжными.

Сам преступник не сказал ни слова и стоял в спокойном ожидании.

– Я желал бы, чтобы вы повторили ваше признание господину следователю в присутствии свидетелей, мистер Редмайн, – сказал сэр Френсис.

Редмайн тотчас же повторил свое показание в немногих словах и не пытался смягчить свой поступок.

– Скверное дело с начала до конца, – сказал сэр Френсис со вздохом. – Можете увести вашего арестанта, господин полицейский. Мои люди дадут вам экипаж, и вы возьмете с собой грума, если нужно.

– Не лучше ли будет, если я поеду, сэр Френсис? – вмешался мистер Винч. – Я в таком деле буду полезнее грума. Я сам вышел из сержантов.

Ни слова более не было сказано. Показание записали, и полицейский получил приказ об аресте. Редмайн и мистер Винч ждали в сенях, пока готовили повозку. Редмайн сел рядом с кучером и всю дорогу смотрел молча, скрестив руки, на окрестности, как бы стараясь навеки запечатлеть в памяти знакомые холмы и долины, поля и изгороди, чтобы воспоминанием этой

картины осветить мрак своей узкой кельи.

Страха он не ощущал ни малейшего, раскаяния также, но ему было жаль расстаться с таким прекрасным миром, лишиться навеки прелести летнего солнечного света, свежести летнего ветра.

Глава XLVI И К НЕЙ ПРИНЕСЛИ ЕЕ МЕРТВОГО ВОИНА

Тело Губерта Гаркроса было перевезено в Мастодронт Кресченд тайно, под покровом ночи. Великолепный гроб поставили на катафалке в той самой мрачной комнате, наполненной книгами и парламентскими отчетами, в которой покойный провел так много одиноких часов за работой. Мистрис Гаркрос возвратилась на следующий день. Жоржи и сэр Френсис старались всеми силами уговорить ее остаться в Клеведоне, но все их убеждения были напрасны.

– Вы очень добры, но я предпочитаю быть с ним, – говорила она, как будто между ею и мертвым телом было столько же общего, как в то время, когда они были мужем и женой.

Жоржи готова была ехать с ней в Лондон, но и на это предложение мистрис Гаркрос отвечала отказом.

– Нет, я предпочитаю быть одной. Ничто не может сделать мою потерю менее значительной или заставить меня меньше думать о ней.

Мистер Валлори приехал в Клеведон так скоро, как только позволила ему его подагра, и в сопровождении отца мистрис Гаркрос покинула Клеведон и возвратилась в дом, который был сценой ее кратковременной и невеселой замужней жизни.

Этот переезд был очень тяжел для мистера Валлори, и как ни любил он дочь, но охотно уступил бы обязанность ее провожатого Уэстону, который жаждал быть полезным и был очень обижен тем, что Августа не хотела видеть его. Дорога казалась старику бесконечной, несмотря на то, что они ехали на экстренном поезде. Августа сидела молча, и крупные слезы время от времени медленно текли по ее щекам. Отец, при всем желании, не умел сказать ей что нибудь утешительное.

К медленной агонии горя в сердце Августы примешивалось чувство более тяжелое, – чувство раскаяния. Она любила своего покойного мужа так сильно, как только способна была любить, и вместе с тем обманывала его, скрывая свои чувства, оскорбляя его холодными словами и презрительными взглядами, боясь сблизиться с ним, чтобы не дать ему понять, что она такая же женщина, как и другие.

Она обманывала его, и это ужасное сознание теперь терзало ее сердце. Она гордилась им, но никогда не показывала ему этого, никогда не платила ему дани похвал и нелепой лестии, кото-

рою любящие жены скрашивают путь семейной жизни. Каждый мужчина более или менее божеество в своих собственных глазах, и мир должен казаться холодным герою, не оцененному в своем собственном доме. Губерт Гаркрос принужден был обходиться без домашнего поклонения. Если он возвращался домой, гордясь какой-нибудь профессиональной победой, и в минуту торжества сообщал о своем успехе жене, глаза ее не загорались радостью, она не отвечала ему ни одним сочувственным словом; он слышал от нее только, что опоздал к обеду, или что, если он намерен сдержать свое обещание быть на вечеру, то ему осталось только полчаса, чтобы одеться.

Она припомнила теперь все такие мелочные подробности своей замужней жизни, припомнила и свидание в Клевендонской картинной галерее, когда он открыл ей тайну своего происхождения, и она не сказала ему ни одного сочувственного слова, думая только о себе, жалея только себя. Тяжело было вспоминать все эти несправедливости теперь, когда жертва их уже не могла дать прощения. До гроба должна она нести бремя этого тяжелого долга, а дальше гроба она не смотрела. Она была женщина религиозная относительно посещения церкви и исполнения обрядов, но не настолько религиозна, чтобы сказать: мы встретимся в лучшем мире, где ты увидишь мое сердце и простишь меня.

Похороны, оживившие на один час пустынный дом, были необыкновенно пышны. Августа, вопреки всем убеждениям окружающих, проводила тело своего мужа до могилы. Она ехала с отцом в передней карете, безмолвная, бледная как полотно, с сухими глазами. Она видела, как массивный дубовый гроб был поставлен в каменную нишу семейного склепа и взглянула на пустое место, где со временем должен был стать ее гроб.

И этим окончилась история ее замужней жизни. С отчаянием в сердце вернулась она в свой дом и нашла шторы поднятыми, окна отворенными, комнаты и балконы уставленными множеством цветов. Во всем была заметна жалкая попытка скрыть, что из дома только что вынесен покойник.

Странное желание овладело ею, когда она отправила своего отца с его подагрой в Акрополис Сквер и избавилась от неловких утешений, – желание побывать в комнате покойного в третьем этаже, воспоминание о которых было в числе других тяжелых воспоминаний, мучивших ее в последние дни. Помещение его в эти комнаты было одною из мелочных обид, которые он терпел от нее, одним из средств показать ему и всем домашним, что он только второстепенное лицо в доме.

Она поднялась по задней лестнице, широкой и массивной, как и все в этом доме, но устланной простою холстиной и с грязными серыми стенами, и вошла в комнату мужа. Комната была большая, но не веселая, с окнами, при устройстве которых имелся в виду только наружный эффект. Подоконники находились на высоте груди человека, а верхние стекла были затемнены каменным карнизом. Ничего кроме трех клочков неба не видно было в эти окна. Уб-

ранство комнаты было самое простое; большая металлическая ванна; большой комод со множеством длинных узких ящиков (новейшее портняжное искусство открыло, что висячее положение гибельно для платья); дубовое кресло без подушек пред туалетным столом; два ряда сапог на стойке пред камином; несколько расписаний железнодорожных поездов и судебный альманах на камине.

Августа села на кресло и начала медленно осматривать комнату. Сколько раз одевалась здесь Губерт к церемонным обедам и скучным вечерам, когда охотно предпочел бы остаться дома и посвятить вечер отдыху, который был для него такую редкостью! Сколько раз входил он в эту комнату, чувствуя себя рабом, напряженным в вечно двигающуюся вперед колесницу.

Августа не способна была понять вполне, как тяжела была для него такая жизнь, но она знала, что часто принуждала его ехать в гости, когда он предпочел бы остаться дома, что она стесняла его жизнь своими правилами и не давала ему жить, как он хотел.

Тяжелы воспоминания о таких мелочных несправедливостях, когда жертва их лежит мертвая.

На одной стороне камина стояло несколько сундуков и чемоданов и большой железный ящик, испещренный ободранными ярлыками железнодорожных компаний, тот самый ящик, в котором Губерт Вальгрёв возил в Брайервуд свои книги.

«Тут хранятся, вероятно, его бумаги и может быть старые секретные письма, – сказала себе Августа. – Человек, так мало говоривший о своей жизни, должен был иметь тайны».

Она вынула из кармана связку ключей и посмотрела на них с горькою улыбкой. Это были ключи ее покойного мужа, на кольце с его именем и адресом и с ярлыками на каждом ключе.

«Если у него были секреты, я могу теперь узнать их, – подумала она. – Или тайна его происхождения была единственною тайной, которую он имел от меня? Но во всяком случае надо осмотреть его бумаги. Я не хочу, чтобы весь свет знал историю моего мужа».

Она сложила на пол пару пустых чемоданов и, опустившись на колени, открыла ящик.

Вместо ожидаемых бумаг, она нашла сверток шелковых материй и кашмировых платков, французские туфли, голловые щетки из слоновой кости, веера, флаконы с духами, связки светлых перчаток, – все вещи, которые Губерт Вальгрёв несколько лет тому назад купил для Грации Редмайн.

Мистрис Гаркрос в недоумении выбросила их одну за другою на пол. Вещи были новые, очевидно ни разу не употребленные, хотя и попорченные небрежною укладкой. Ни малейшего клочка бумаги, никакого письма или заметки, которые помогли бы разрешить загадку. Ничего, кроме изящных и дорогих принадлежностей женского туалета, сваленных беспорядочно в большой ящик.

Выбросив их на пол, мистрис Гаркрос принуждена была уложить их снова. Поручить это Тульйон или какой-нибудь другой служанке она не хотела. Она свалила их в ящик как попало, закрыла крышку и два раза повернула ключ, по-

том с тихим стоном закрыла лицо руками и осталась на полу, неподвижная, как Ниобея.

«Эти все вещи принадлежат какой-нибудь особе, которую он любил, – сказала она себе. – Иначе он не стал бы хранить их».

Она успела заметить, что все вещи были новомодные, сделанные немного лет тому назад, следовательно, не могли принадлежать его матери.

«Этот яблочный цвет был в моде в последнее лето пред мою свадьбу, – подумала она, вспомнив один из кусков шелковых материй. – Буффант сделала мне такое платье для одной загородной прогулки».

Находка этих вещей была тяжелее всех других испытаний, которые она вытерпела в последние дни. Она могла помириться с тем, что муж мало любил ее, но не могла простить ему любви к другой.

«А он должен был сильно любить обладательницу этих вещей, если решился сохранить их», – подумала она.

Все вещи были роскошные и дорогие. Мистрис Гаркрос вспомнила рассказы светских матрон о прекрасных виллах в Фульгаме и Сент-Джонс Вуд и подумала, что эти вещи должны были быть украшением одной из таких вилл. Это предположение ввергло ее в лабиринт тяжелых догадок, но она была далека от мысли, что эти роскошные наряды были приготовлены для чистой, нежной, правдивой деревенской девушки.

Глава XLVII «ДЛЯ ЧЕГО ОТКРЫВАТЬ ИСТИНУ? ОНА НЕ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ МЕРТВОМУ»

Ричард Редмайн был заключен в Медстонскую тюрьму. Много тяжелых допросов пришлось ему выдержать, прежде чем был составлен обвинительный акт против настоящего преступника и признано возможным освободить Джозефа Флуда. Потом, около времени уборки хмеля, собрались ассизы, и Ричард Редмайн, владелец Брайервуда, добрый хозяин, веселый откровенный фермер, для многих преданный друг, был вызван в суд, чтобы быть обвиненным в ночном убийстве.

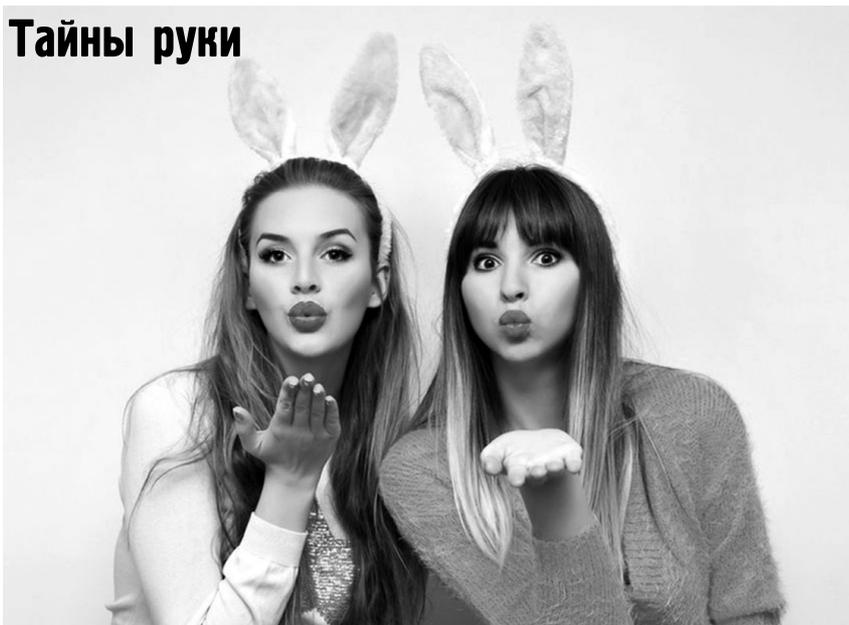
Глубочайшая тишина воцарилась в зале суда, когда преступник, признанный виновным, но заслуживающий снисхождения, был спрошен, не имеет ли он сказать что-нибудь с своей стороны.

– Да, – отвечал Редмайн спокойно. – Я имею сказать нечто, если позволите. Я желал бы, чтобы свет знал, за что я убил этого человека.

И в простых словах, с необыкновенною ясностью и последовательностью, он рассказал историю Грации и свою собственную, рассказал, как он вернулся из Австралии и нашел вместо дочери только ее могилу, как он искал ее соблазнителья, в полной уверенности, что она умерла от того, что убедилась в низости своего возлюбленного, и в заключение передал просто и откровенно, что он почувствовал, когда увидел ночью своего врага.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Тайны руки



УСЫ, УШИ, ЛАДОНЬ!

Помимо линий, у некоторых людей на ладонях присутствуют различные знаки. Сегодня поговорим о символах, которые, пускай и отдаленно, напоминают заячьи ушки и кошачьи усы.

Заяц пробежал

Благоприятный знак - «заячьи ушки» на левой ладони (рисунк 1). Чем четче прослеживается этот знак, тем лучше. Еще одна особенность - он должен находиться как можно ближе к центру.

Люди с такими знаками с легкостью будут продвигаться по карьерной лестнице, находить общий язык практически с любыми людьми.

Если же «заячьи ушки» были найдены на правой ладони, то это означает, что вам на пути к поставленной цели придется преодолеть достаточно много трудностей.

В профессиональных вопросах рассчитывать на быстрый карьерный рост лучше не стоит. Но наличие знака вовсе не говорит о том, что занять высокий пост не получится. Возможно все! Правда, предстоит постараться.

Зато никто в будущем не сможет обвинить вас в некомпетентности и продвижении по службе по знакомству.

«Заячьи ушки» на правой руке сигнализируют - вам свойственно метаться, менять сферы деятельности.

Если не сформировать «усидчивость», то это отрицательно скажется на результате.

«Заячьи ушки» - признак покровительства Вселенной. Если вы - обладатель знака, то следите за своими словами и будьте осторожны в формулировании желаний, так как они имеют свойство сбываться.

Кот проходил

Положительный символ - «кошачьи усы», находящиеся на правой руке (рисунк 2). В отличие от «заячьих ушек»,

наибольшую силу имеет тот символ, который смещен как можно дальше от центра ладони, а в идеале - к холму Венеры (находится у основания большого пальца).

«Кошачьи усы» - знак творческого начала. Его обладатели - талантливые люди (но в чем именно, хиромантия подсказать не может). Причем раскрыть свои таланты нет необходимости. Они обязательно проявятся, даже если этому не способствовать.

«Кошачьи усы» как бы намекают - в жизни стоит заниматься тем, что у вас хорошо получается. Например, если вы замечательно поете, попробуйте развиваться в этом направлении, монетизируйте свое хобби. Не бойтесь действовать! Если вам удалось отыскать «кошачьи усы» на левой руке, то расстраиваться не нужно. Это вовсе не означает, что вы обделены талантами. Их просто нужно развивать. И чем раньше вы этим займетесь, тем лучше.

Знак, что на левой ладони, что на правой, говорит об особом окружении. Вокруг вас много людей, на которых вы можете положиться в трудные моменты. Ничего зорного нет в том, чтобы попросить о помощи.

Помните об этом, когда окажетесь в непростой ситуации.

P.S.

Может оказаться и так, что на обеих ладонях сразу вы найдете или «кошачьи усы», или «заячьи ушки». В таком случае вам нужно ориентироваться по наиболее четкому знаку. Для определения можно привлечь и «третьих лиц». Поинтересуйтесь у своих знакомых или родственников, какой символ является более «прорисованным».

Вместе

Бывает и так (редко, но случается), что на одной ладони присутствуют одновременно «кошачьи усы» и «заячьи ушки».

Если их «местом обитания» стала левая рука, то это говорит о том, что вы зациклены на комфорте и материальной стороне. Четкие знаки, оказавшиеся максимально в центре («заячьи ушки») и на холме Венеры («кошачьи усы»), встречаются у тех, кто одержим властью и старается при любом удобном случае подчеркнуть собственную важность, любит статусные вещи и пускать пыль в глаза. Также такое сочетание присутствует у тех, кто находится во власти обстоятельств.

Если знаки «встретились» на правой руке, то хозяин руки легкомыслен, болтлив и склонен приукрашивать не только окружающую действительность, но и свои возможности. У таких людей неустойчивый характер. Им лучше не доверять, так как слова очень часто расходятся с делом. Они могут без зазрения совести нарушить взятые на себя обязательства и отказаться от сказанного. При этом такие люди не способны спланировать предательство.

Если же вдруг получается подставить кого-то, то это скорее результат вышеперечисленных черт характера, нежели задуманная акция. И еще один случай - когда знаки «поменялись местами». То есть «заячьи ушки» ушли на холм Венеры, а «кошачьи усы» - в центр ладони. Это признак скорых кардинальных перемен. Им лучше не противостоять, а плыть по течению. Но не опускайте руки!

Итогом станет, по сути, рождение новой личности. Такой версией себя вы окажетесь довольны! Кстати, «перемешанные» знаки на ваших руках могут означать и начало нового этапа в жизни кого-то из ваших близких родственников. Информация, которую вы получили с помощью наличия «кошачьих усов» и «заячьих ушек», не истина в последней инстанции. Ее большая часть - это данные, с которыми вам предстоит при желании работать.

Начните меняться, и спустя некоторое время изменятся и линии на ваших ладонях!

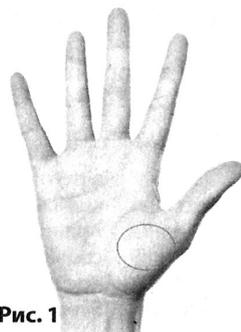


Рис. 1

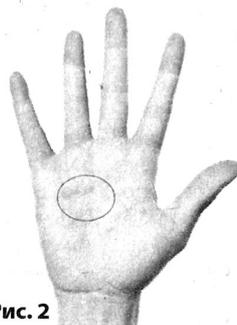


Рис. 2

ДЕРЕВЯННАЯ ДОСКА ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО

Со временем деревянные доски темнеют, поэтому я стараюсь их время от времени обрабатывать. Для этой цели использую нерафинированное подсолнечное масло. Его необходимо втереть в поверхность с помощью марли или тряпочки. В таком виде доску надо оставить на сутки, после чего нанести на нее еще один слой масла. Готово!

Масляная пропитка не даст образоваться плесени, проникнуть бактериям.

М. Банщикова.



ЕСЛИ В ЧАЙНИКЕ ПОЯВИЛАСЬ НАКИПЬ

Есть несколько проверенных лично мною способов борьбы с накипью, которая образовывается в электрическом чайнике.

Белый уксус. Смешайте его с водой в пропорции 1:1, залейте в чайник и оставьте на ночь. Утром слейте раствор уксуса и промойте чайник со средством для посуды. вскипятите воду, вылейте ее. После этого можно пользоваться чайником как обычно.

Лимонная кислота. Наполните чайник водой наполовину и вскипятите. Как только вода закипит, добавьте 2 ст. л. лимонной кислоты. Оставьте на 20 минут. Промойте чайник.

Виктория.



5 ПРЯНОСТЕЙ ДЛЯ ВКУСНОГО ОБЕДА

Специи и пряности могут превратить практически любое блюдо в произведение искусства. Главное - знать, с какими ингредиентами они сочетаются.

Куда, какие и сколько - три главных вопроса при использовании пряностей. Пряности бывают разные: сладкие, острые, горькие. Одни подчеркивают вкус блюда, другие, наоборот, могут полностью его перебить.

Базилик. Это сушеные и растертые в порошок зеленые части растения. Базилик подходит для пиццы, соуса для пасты, салата из свежих овощей, мясных и рыбных блюд и домашнего майонеза. Вводят базилик в первые и вторые блюда за 5 минут до их готовности.

Куркума. Поначалу аромат и вкус куркумы кажутся невыразительными. Но стоит добавить пряность к горячим блюдам - рису, морепродуктам, омлету, овощному рагу - и вы получите восхитительное сочетание.

Если вы не хотите получить эффект жгучего карри, добавляйте куркуму в маленьких количествах - на кончике ножа.

Кайенский перец. Основной ингредиент соуса табаско. Кроме остроты,

эта разновидность перца обладает ярко выраженным пряным ароматом. Сочетается с блюдами из говядины, а также с раками, креветками, сыром. Добавляйте кайенский перец в небольших количествах за 10 минут до готовности блюда.

Бадьян. Пряность в виде восьмиконечной звезды в мировых кухнях используют по-разному. Китайские повара посыпают молотым бадьяном свинину и утку, вьетнамцы добавляют его в говяжью похлебку, а индонезийцы варят с бадьяном соевый соус. Но все сходится в одном: рыбе эта специя противопоказана. В европейской кухне бадьян встречается в напитках, тесте и варенье. На 2 л компота достаточно 1/8 звездочки.

Шафран. Не сочетается с другими приправами. Его вкус хорошо раскрывается в горячих овощных блюдах и рыбных (достаточно 0,5 ч. л.). Благодаря способности окрашивать пищу в оранжевый цвет шафран добавляют в тесто для кексов.

ЧИСТИМ КОВЕР СНЕГОМ ВМЕСТО «ХИМИИ»

У меня дома три ковра, и я каждый год чищу их на снегу. И вот почему. **Дешевле, чем химчистка.** Вам понадобится выбивалка и прочная щетка с длинной щетиной. Технология такая; нужно разложить ковер на снегу рисунком вниз. Затем накидать немного снега на верхнюю сторону и пройтись по ней выбивалкой. После этого перенести ковер на чистый снег, перевернуть его и обработать щеткой.

Эффективнее, чем домашняя чистка. По своему опыту скажу: чистка на снегу позволяет удалить больше загрязнений - включая пыль и шерсть домашних животных - по сравнению с домашними методами.

Экологично. Если вас беспокоит загрязнение окружающей среды, то стоит отказаться от чистящих средств с агрессивными ПАВ. Правда, иногда чистки снегом недостаточно. В таком случае я использую уксусную смесь: на 1 стакан воды 4 ч. л. уксуса и 1 ст. л. соды.

Валентина.



МАСТЕРИЦА



ГНОМИК с сюрпризом

Такого гнома можно преподнести в подарок на любой праздник. Он украсит интерьер кухни. А внутри гнома «прячется» приятный презент.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
ткань для туловища - флис; ткань для подкладки - трикотаж; ткань для остальных деталей - флис, лен или хлопок; синтепон; искусственный мех для бороды; бусины черные - 2 шт.; клевоу пистолет, ножницы, иголка; выкройки.

Симпатичный гном-поваренок, который спрятал что-то за пазухой, может быть выполнен из материала любого цвета. А вот его колпак обязательно лучше сделать однотонным и светлым, иначе черные глазки-бусинки потеряются на фоне пестрой и темной ткани.

1. Переведите выкройки в масштаб, подходящий вам, и подготовьте необходимые детали согласно этим выкройкам.

2. Сшейте детали туловища из основной и подкладочной ткани. Выверните на лицевую сторону и выставьте их изнаночной стороной друг к другу. Подогните обе детали на 1 см и стачайте их вместе по кругу.

3. Сшейте руки и рукавицы. Набейте их синтепоном неплотно. По желанию в руки гнома можно вставить проволоку, чтобы они лучше держали форму.

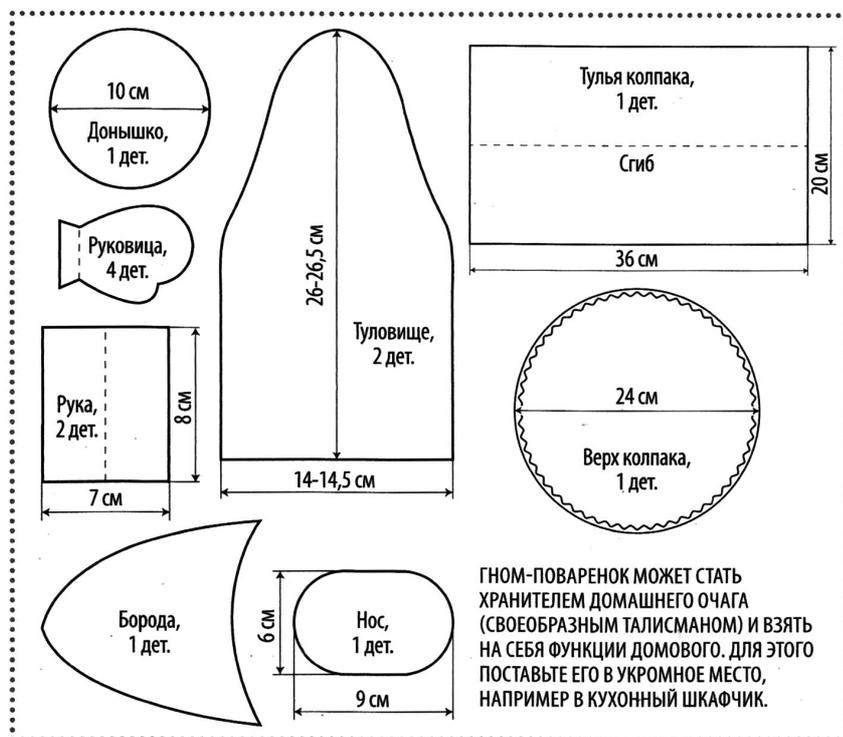
4. Обметайте швом через край деталь носа. Стяните и плотно набейте синтепоном. Убедитесь в том, что нос держит форму.

5. Теперь переходим к колпаку. Прострочите шов тульи по короткой стороне, сверните пополам. Пришейте верх колпака по кругу за обе стороны тульи. Сделайте небольшие складочки.

6. Вырежьте бороду из небольшого отрезка искусственного меха. Приклейте (или пришейте) к изделию бороду, затем нос и руки. Далее наденьте на гнома колпак и передник. На нос приклейте бусины - глаза.

7. Осталось только добавить к изделю подарок - баночку меда. Гномика сажаем сверху. Если вы не планируете это, набейте гнома крупой и сделайте дно.

Автор изделия Елена Егерова.





ВРЕДНЫЕ МИКРОБЫ ЗАТАИЛИСЬ ПО УГЛАМ

Болезнетворные бактерии могут прекрасно себя чувствовать не только в антисанитарных условиях, но и в квартире, если не контролировать состояние самых подходящих для их обитания мест.

Клавиатура и компьютерная мышь

Компьютерная мышь, клавиатура, телефоны - все к чему мы прикасаемся больше сотни раз в день, легко может оказаться источником вирусов, бактерий стафилококка, кишечных инфекций. Ученые вывели такую статистику: клавиатура за год использования становится тяжелее на 10 г за счет попавшего внутрь нее мусора, остатков еды, которые так любят микробы. Почаще обрабатывайте экран компьютера, мышь и клавиатуру специальными салфетками.

Зубная щетка

Зубная щетка - опаснейший источник бактерий, которые с высокой вероятностью окажутся в пищеварительном тракте человека. Все 100 миллионов микробов, обитающих на каждом квадратном миллиметре слизистой рта, по-

падая на щетку, начинают активно размножаться. Еще хуже, если на ней остаются кусочки пищи. Специалисты советуют тщательно промывать щетку горячей водой после чистки зубов и оставлять в стакане для просыхания. Прятать щетку в футляр не надо.

Пол в туалете

Многие удивятся, но пол в туалете может быть грязнее, чем унитаз. Попадающие на пол брызги несут с собой мельчайшие частички мочи и фекалий, а это благоприятная среда, в которой размножаются микробы. Специалисты рекомендуют закрывать крышку унитаза при смывании, а также не забывать чистить ближайшие поверхности дезинфицирующим средством не реже чем раз в 3-4 дня.

Обувь

Всего за несколько минут прогулки на нашей обуви оседает более сотни ты-

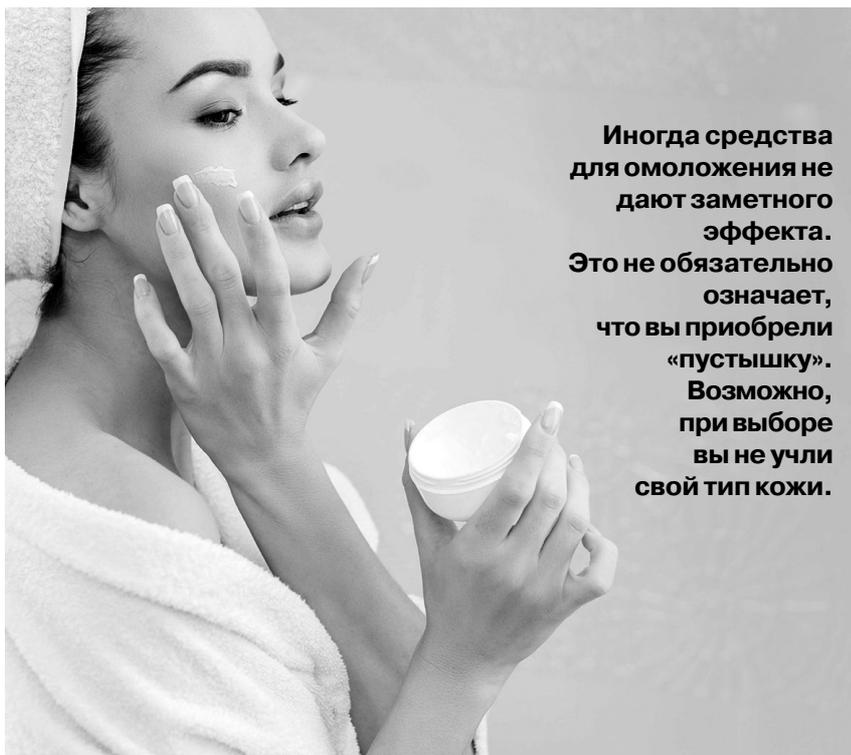
сяч различных бактерий, которые легко попадают в квартиру и находят места для размножения. Чтобы обезопасить помещение, обмывайте подошвы горячей водой с мылом сразу же, как приходите домой. Коврик для вытирания ног держите за порогом дома.

Сетка душа

Каждая четвертая сетка душа - носитель золотистого стафилококка. Вместе со струей воды вредоносные микроорганизмы попадают на кожу человека, а также распространяются по ванной комнате и оседают в щелях между плитками, влажных углах, стыках.

Кровать

Тепло, влага и кожа человека - лучшие места для размножения бактерий. В щелях кровати могут завестись домашние клещи, блохи, клопы, которые служат переносчиками инфекции. Чтобы избежать появления болезнетворных микробов и паразитов в кровати, очищайте матрасы и обивку диванов пылесосом, а также регулярно меняйте постельное белье, хотя бы раз в неделю.



Иногда средства для омоложения не дают заметного эффекта. Это не обязательно означает, что вы приобрели «пустышку». Возможно, при выборе вы не учли свой тип кожи.

ЧТО ПРОДЛИТ МОЛОДОСТЬ ВАШЕЙ КОЖИ

Косметологи считают, что процесс увядания кожи может развиваться по одному из четырех сценариев (типов старения):

- * мелкоморщинистый,
- * мускульный,
- * усталый,
- * деформационный.

Каждый из этих сценариев свойственен определенному типу кожи.

✓ **Старение дермы, в том числе преждевременное, зависит от разных факторов – особенностей мышечной ткани, баланса гормонов, толщины подкожно-жировой клетчатки.**

МЕЛКОМОРЩИНИСТЫЙ:

сухая и чувствительная кожа

Сигурни Уивер, Сара Джессика Паркер, Майя Плисецкая, Хелен Миррен Первые морщинки могут появиться в 28-30 лет. Старение в этом случае происходит в верхних слоях кожи - возникают «гусиные лапки», заломы вокруг рта, в отдельных местах заметна мелкая сеточка морщин. При этом мышечный каркас долгое время остается в тонусе.

Уход. Сухую кожу в данном случае необходимо питать и увлажнять с помощью кремов и сывороток, в состав которых входят гиалуроновая кислота и

масла. Грубое очищение - скрабы и химические пилинги - противопоказано.

При мелкоморщинистом типе старения особенно важно защищать дерму от солнечных лучей: регулярно наносите крем с SPF-фильтром (10-20 единиц зимой, 40-50 - летом) перед выходом на улицу. Также вам рекомендованы процедуры: мезотерапия, микротоки, биоревитализация.

МУСКУЛЬНЫЙ:

нормальная кожа, активная мимика

Брук Шилдс, Сандра Буллок, Деми Мур Благодаря развитым мышцам лица мимика активная, яркая, «живая». Первые морщины обычно появляются на лбу, вокруг губ - и сразу глубокие. Если подкожно-жировой слой тонкий, то носогубные складки выраженные.

Уход. При мускульном типе старения эффективны инъекции гиалуроновой кислоты и ботулотоксина. Также помогут щадящие пилинги, фотоомоложение, плазмолифтинг. Если вас беспокоит пигментация, используйте средства с отбеливающими компонентами. В холодное время года наносите на кожу кремы с ретинолом и витамином С. Однако не переусердствуйте: есть риск пересушить кожу агрессивными сред-

ствами с активными компонентами. На обезвоженной дерме морщины заметнее.

УСТАЛЫЙ:

жирная, тусклая кожа

Моника Белуччи, Кэмерон Диаз, Наталья Водянова, Кейт Миддлтон Как правило, преждевременное старение не грозит жирной коже благодаря ежедневному выделению себума. Однако качество дермы может непредсказуемо меняться, особенно если в вашей жизни есть стресс и вредные привычки. Тогда цвет кожи становится тусклым, не исключены слезные борозды и морщины.

Уход. Ваш выбор - пилинги. Подбирать их необходимо в зависимости от чувствительности дермы. Они не только обновят верхний слой кожи, но и приведут ее в тонус.

Особое внимание стоит уделить зоне вокруг глаз. Кожа здесь может иметь синеватый подтон, иногда наблюдаются глубокие тени у внутренних уголков. В зрелом возрасте можно применять любые anti-age процедуры, но лучший эффект дадут филлеры.

Для домашнего ухода рекомендованы кремы с антиоксидантами, витаминные маски и сыворотки, направленные на коррекцию следов усталости.

✓ **Изменить тип старения нельзя – он определен генетически. Но можно вовремя начать воздействовать на кожу с помощью косметических средств и омолаживающих процедур.**

ДЕФОРМАЦИОННЫЙ:

комбинированная

кожа, отеки

Катрин Денев, Шерон Стоун, Алла Пугачева, Голди Хоун

Этот тип старения также называют деформационно-отечным. Подкожно-жировой слой обеспечивает поддержание тонуса дермы, однако при наборе веса лицо тут же «плывет». Появляются второй подбородок, брыли, мешки под глазами. Также не исключены воспаления и жирный блеск, свойственные комбинированному типу кожи.

Уход. В борьбе за молодость в таком случае полезным оказывается самомассаж. Практикуйте его регулярно, чтобы восстановить мышечный тонус. Обратите внимание на косметику с боярышником, витаминами С и К, экстрактом арники в составе. Такие средства не только способствуют омоложению, но и борются с высыпаниями. После 40 лет помогут аппаратные процедуры - лазерное и фотоомоложение дермы, лазерная шлифовка. В домашнем уходе допустимы пилинги, сыворотки для повышения упругости кожи, а также матирующие кремы с лифтинг-эффектом. Для макияжа выбирайте матирующие тональные основы с увлажняющими компонентами.

СЕКРЕТЫ КРАСНОЙ ПОМАДЫ



«Красную помаду нельзя наносить на тонкие губы», «макияж получится вульгарным». Не правда! Развеем мифы о красной помаде и рассказываем о том, как подобрать свой оттенок.

Перед тем, как начать выбирать помаду, определитесь, чего вы хотите носить ее ежедневно, в том числе на работу, или использовать в исключительных случаях для «вау-эффекта». Речь идет о двух абсолютно разных красных помадах. Первая может быть полупрозрачной, а вторая - матовой и стойкой.

Цветотип и оттенок волос

Иногда смотришь в зеркало и думаешь: «Красная помада мне не идет». Не торопитесь с выводами. Скорее всего, вам не подошел конкретный оттенок, потому что вы не учли свой цветотип.

Светлая («фарфоровая») кожа. Ваш выбор - холодные оттенки, например, ягодный красный. Также обратите внимание на помаду насыщенного винного цвета.

Смуглая кожа. Желательно, чтобы у помады был теплый оранжевый подтон. Забудьте о холодных оттенках.

Кожа с оливковым подтоном. Кирпично-красные тона идеально сочетаются с вашим цветотипом. Некоторые подбирают помаду, ориентируясь на оттенок волос. Считается, что брюнеткам подходит классический алый цвет. Если у вас каштановые пряди, то сделайте выбор в пользу медно-красного оттенка. Девушкам с рыжими волосами рекомендуется использовать бордовую помаду. А блондинкам стоит придерживаться такой схемы: чем холоднее оттенок волос, тем холоднее должен быть оттенок красной помады.

Подготовьте губы

Будьте готовы к тому, что красная помада подчеркнет все несовершенства на губах, поэтому быстро накраситься без предварительной подготовки не получится. Макияж губ будет идеальным, если вы сначала проведете процедуру.

Скрабирование. Важно удалить все отмершие частички кожи. Воспользуйтесь покупным скрабом для губ (скраб для лица или тела не подойдет) или приготовьте его самостоятельно. Смешайте 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. меда и 1 ч. л. оливкового масла. Нанесите средство на губы, аккуратно помассируйте, смойте.

Увлажнение. После скрабирования губы нужно увлажнить бальзамом или гигиенической помадой. Средство должно полностью впитаться.

Весь секрет - в нанесении!

Вам понадобится заточенный карандаш для губ в оттенке нюд. Очертите им контур губ. Допустимо выйти за него (не более чем на 1 мм), чтобы сделать губы визуально более объемными. Удобнее всего наносить помаду с помощью специальной кисти из синтетического ворса, овальной формы. Так можно варьировать насыщенность оттенка. Распределите помаду по всей поверхности губ. После этого еще раз очертите контур, но уже используя красный карандаш.

Если губы тонкие, от красной помады придется отказаться?

Когда-то считалось, что красная помада хорошо смотрится только на пухлых губах. Но все изменилось - появилось огромное количество оттенков и техник нанесения. А значит, любая девушка может найти свой идеальный красный. Если у вас тонкие губы, рекомендуем обратить внимание на светлые оттенки красного, так как темные действительно визуально могут «украсть» часть объема.

Расставить акценты

Многие не пользуются красной помадой, потому что боятся эффекта вульгарного макияжа. Однако если пра-

вильно расставить акценты, то можно «вписать» такую помаду в повседневный образ и выглядеть сдержанно. Для этого сделайте мейкап глаз в стиле нюд.

Яркая помада сама по себе привлекает внимание, и если комбинировать ее со смоки айс или тенями с шиммером, то в лучшем случае у вас получится вечерний образ. А в худшем - добьетесь эффекта вульгарного макияжа.

Макияж на каждый день

Для начала подготовьте кожу лица и губ по схеме: очищение - тонизирование - увлажнение. Убедитесь в том, что дерма не шелушится.

Шаг 1. Воспользуйтесь тональным кремом или минеральной пудрой, чтобы выровнять тон кожи и скрыть несовершенства. На прыщики нанесите корректор (это важно: красная помада подчеркнет все покраснения).

Шаг 2. Пушистой кистью из натурального ворса распределите персиковые или нежно-розовые румяна на яблоках щек. Скулы не затрагивайте. Распушите.

Шаг 3. На все подвижное веко нанесите бежевые тени. Тонкой черной подводкой нарисуйте аккуратные стрелки вдоль верхнего века. Следите за тем, чтобы линия была тонкой.

Шаг 4. Подкрутите ресницы керлером (специальные щипцы) и воспользуйтесь черной тушью. Достаточно одного слоя.

Шаг 5. Острым карандашом очертите контур губ, нанесите красную помаду удобным способом.

Красная помада - самый легкий способ оказаться в центре внимания.



Классический красный - идеальный выбор для светлой кожи. Коралловый цвет подойдет для смуглой дермы. Бардовый опенок сочетается с оливковой кожей.

Приятного аппетита



ОТБИВНАЯ СО ШПИНАТОМ

На 4 порции: 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 50 г очищенного фундука, 100 г шпината, 2 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 50 г тертого твердого сыра, 4 свиные отбивные на косточке, 70 г сливочного масла, соль, молотый черный перец.

Чеснок и лук мелко нарезать. Фундук порубить. Шпинат залить кипящей водой, оставить на 10 мин, затем отжать.

Лук с чесноком подрумянить на масле. Добавить шпинат. Перемешать и тушить 5 мин. Откинуть на дуршлаг и отжать. Добавить яйцо, фундук и тертый сыр. Посолить, поперчить и перемешать.

Отбивные вымыть и обсушить. Сделать надрез в виде «кармашка». Посолить и поперчить отбивные внутри и снаружи. Распределить шпинатную начинку по «кармашкам». Отверстия скрепить деревянными зубочистками.

Обжарить отбивные с обеих сторон на сливочном масле. Довести до готовности под крышкой на слабом огне (10 мин).

ШНИЦЕЛИ ПО-ВОСТОЧНОМУ

На 4 порции: 200 г булгура, 1 красная луковица, 1 огурец, 2 помидора, 2 веточки петрушки, 2 веточки мяты, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. оливкового масла, зерна 1/2 граната, 100 г тертого сыра, 4 ст. л. кремчиза, 1 ст. л. порошка карри, 4 маленьких куриных филе, 2 яйца, по 50 г панировочных сухарей и кукурузной крупы, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Сварить булгур по инструкции на упаковке. Лук порубить. Огурец и помидоры нарезать кубиками. Петрушку и мяту измельчить.

Соединить овощи и зелень с булгуром. Полить лимонным соком, посолить и поперчить. Полить оливковым маслом.

Для начинки перемешать тертый сыр с кремчизом и 1/2 ст. л. карри. Куриное филе надрезать, наполнить сырной начинкой и скрепить.

Яйца взбить. Куриное филе обмакнуть в яйца, обвалять в сухарях. Затем снова обмакнуть в яйца и обвалять в кукурузной крупе. Обжарить на растительном масле до готовности. На стол подать с салатом.



ЖАРКОЕ С КЛЮКВОЙ

На 8 порций: 1,5 кг свиной мякоти с салом сверху, 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, 150 г салами, 2 ст. л. оливкового масла, по 40 г фисташек и сушеной клюквы, 50 г панировочных сухарей, 350 мл бульона, 130 мл красного крепленого вина, 80 г свежей клюквы, соль, молотый перец.

Мясо разрезать так, чтобы получился толстый пласт. Залить холодной соленой водой, закрыть и убрать в холодильник на ночь.

Утром лук, чеснок и салами нарезать, обжарить на масле. Соединить с фисташками, клюквой и сухарями. Посолить и поперчить.

По внутренней стороне мяса распределить начинку и свернуть рулетом. Обвязать кулинарной нитью. Поместить в форму и запекать 1,5 ч при 190 градусах, периодически поливая выделяющимся соком. Выложить рулет на тарелку, жидкость слить в ковшик. Добавить бульон, вино и размятую клюкву. Уварить наполовину. Подать в качестве соуса к рулету.



ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Что может быть лучше холодным зимним вечером, чем сварить горячий шоколад и завернуться в плед? Добавьте в напиток специи и вы почувствуете, как по телу разливается приятное тепло.

Горячий шоколад не похож на растворимый порошок, который продается в магазинах. В его основе - качественный шоколад с содержанием какао не менее 70%.

С перцем чили

Насладитесь горячим шоколадом с перцем чили, читая роман Джоанн Харрис «Шоколад». Героиня экспериментировала со вкусом привычных десертов.

Понадобится: горький шоколад - 150 г, молоко высокой жирности - 0,5 л, коричневый сахар - 2 ст. л., перец чили - 1 стручок, специи - по вкусу.

Молоко поставьте на огонь, добавьте в кастрюлю стручок перца. Подогрейте, но не доводите до кипения.

В кастрюлю добавьте измельченный

шоколад. Варите до полного растворения. Всыпьте в молочно-шоколадную смесь сахар, добавьте специи. Процедите горячий шоколад. Украсьте.

С апельсином

Сладко-горький вкус, нотки специй и сливочная нежность вызывают восторг даже у того, кто не считает себя сладкоежкой.

Понадобится: апельсин - 1 шт., молоко - 350 мл, горький шоколад - 100 г, молотая корица - 1/2 ч. л., сахар - 1 ст. л., какао-порошок - 1 ст. л.

С апельсина снимите кожуру и выложите в кастрюлю. Влейте молоко и доведите до кипения. Оставьте при комнатной температуре на 20 мин.

Уберите из кастрюли кожуру, добавьте шоколад, корицу, сахар и какао.

Поставьте на огонь. Влейте 1 ст. л. апельсинового сока (отожмите предварительно). Перелейте в кружку. Украсьте.



На кокосовом молоке

Понадобится: кокосовое молоко - 300 мл, сливки высокой жирности - 70 мл, горький шоколад - 80 г, маршмеллоу - 50 г, корица - для украшения.

Соедините кокосовое молоко и сливки, подогрейте.

Добавьте измельченный шоколад, перемешайте. Варите на слабом огне 10 мин. Как только шоколад растопится, снимите с огня.

Украсьте напиток маршмеллоу и корицей.



Классический



На кокосовом молоке



С апельсином

Классический

Классический горячий шоколад любила Фрекен Бок (героиня повести Астрид Линдгрен). Она подавала шоколад с плюшками.

Понадобится: горький шоколад - 150 г, молоко высокой жирности - 0,5 л, корица - по вкусу, кокосовая стружка - для украшения.

Молоко вскипятите. Шоколад измельчите. Добавьте в горячее молоко. Варите смесь в течение 5-7 мин., постоянно помешивая. Перелейте шоколад в кружку. Посыпьте корицей и кокосовой стружкой.

ТОРТ «ПТИЧКА»

Кулинарный блогер Элина Гаспарян поделилась рецептом своего любимого торта - «Армянская птичка». Этот десерт не имеет ничего общего с известным «Птичьим молоком», кроме схожего названия. Но он не менее вкусный! Мы в этом убедились - попробуйте и вы!

Понадобится: Для теста: яйца - 5 шт., сахар - 300 г, молоко - 90 мл, масло сливочное - 150 г, мед - 6 ст. л., сода - 1,5 ч. л., мука - 550 г. Для крема: молоко - 1 л, яйца (желтки) - 2 шт., сахар - 300 г, мука - 5 ст. л., ванилин - 10 г, масло сливочное - 350 г, сгущенное молоко - 125 г.

Для глазури: сметана - 4 ст. л., какао - 3 ст. л., сахар - 4 ст. л., сливочное масло - 50 г.

Начнем с крема. Молоко поставьте на огонь, доведите до кипения. Соедините желтки, сахар, муку, ванилин, взбейте венчиком до однородности. Тонкой струйкой влейте в горячее молоко. Варите до загустения. Накройте крем пищевой пленкой и остудите.

Взбейте 350 г сливочного масла и 125 г сгущенного молока. Добавьте в остывший крем.

Для теста соедините яйца, сахар, молоко, сливочное масло и мед. Поставьте вариться на водяную баню. Постоянно помешивайте. Как только масса станет однородной, добавьте погашенную соду. Варите на медленном огне 10

мин. Уберите с огня и оставьте на 5 мин. Добавьте муку, замесите тесто. Разделите на 6 частей.

Раскатайте корж на пергаменте, присыпанном мукой. Проколите вилкой. Выпекайте при 190 градусах до золотистого оттенка.

Соберите торт. Оставьте пропитаться кремом. Украсьте глазурью. Нарежьте торт в форме ромбиков.



Зеленый подоконник



ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ

Самое время обустроить небольшой огород со свежей зеленью на подоконнике в квартире. Что можно посадить?

Для круглогодичного выращивания в домашних условиях подходят не все огородные культуры. Основной сдерживающий фактор - недостаток света и тепла. Вот неприхотливые растения, которые при дополнительной подсветке дают богатый урожай витаминной зелени даже в холода.

1. Орегано

Второе название - душица. Это не самое требовательное к составу грунта растение, однако оно лучше развивается на питательных рыхлых почвах нейтральной кислотности. Семена орегано мелкие, поэтому перед посевом их нужно смешать с речным песком. Удобно также проращивать семена в торфяных таблетках.

На постоянное место сеянцы высаживают в широкие емкости высотой 15-20 см. Орегано любит яркий рассеянный свет, поэтому его выращивают на светлом подоконнике и дополнительно досвечивают зимой (по 14 часов в сутки). Комфортная

температура для растения - 20-22°. Оно не терпит чрезмерного переувлажнения, но периодическое опрыскивание в период отопительного сезона требуется.

2. Лаванда

Для лаванды потребуется горшок объемом 2-3 л. Диаметр - не менее 30 см. Дренажный слой должен составлять 3-5 см. Растение чувствительно к недостатку света: выставлять горшок нужно на самый светлый подоконник и досвечивать зимой. Поливайте лаванду регулярно, но переувлажнения не допускайте. Подойдет вода комнатной температуры. Зимой горшок переставьте в более прохладное помещение и сократите периодичность поливов.

3. Базилик

Сначала базилик сеют в стаканчики, а потом пересаживают в горшки (1 л) или ящики. На дно насыпают дренажный слой высотой 3-4 см. Перед посевом семена желательно оставить на сут-

ки во влажной салфетке, а потом в течение 2 часов выдержать в слабом растворе марганцовки.

Оптимальная температура для развития сеянцев - 20-25°. Дополнительная подсветка нужна по 12 часов в сутки.

4. Стевия

Чтобы проверить всхожесть, семена стевии следует опустить в стакан с водой. Те, которые оказались на дне, подсушивают, высевают в маленькие стаканчики и накрывают пленкой. Подсветку в период прорастания включайте на 15 часов в сутки. Потом пленку снимите и ухаживайте за рассадой, пока она не окрепнет.

Температура воздуха должна быть не ниже 25°. Когда у сеянцев будет по 4 листочка, их пересаживают на постоянное место - в горшки (2 л) или небольшие ящики. Обрезку взрослых растений нужно проводить раз в полгода. Благодаря этой процедуре стевия начинает лучше куститься и формирует пышную крону.

5. Мелисса

Что может быть лучше, чем заварить ароматный чай с мелиссой и устроиться в кресле? У вас получится так сделать, если обеспечите растению рассеянный солнечный свет и дополнительную подсветку зимой (6 часов в сутки).

Семена мелиссы высевают после выдерживания в слабом растворе марганцовки в течение 2 часов. Посевы накрывают пленкой. Слабые сеянцы удаляют. Пикируют подросшую рассаду в горшки высотой 15 см. Почва должна быть рыхлая и питательная.

6. Майоран

Легко приспосабливается к комнатным условиям, особенно если обеспечить ему яркий свет и комфортную температуру (18-20°). При проращивании семян горшки ставят в более теплое место - 20-25°. Потом убирают их туда, где прохладнее.

Поливать майоран нужно отстоянной водой комнатной температуры.

7. Чабер

Чтобы семена быстрее взошли, их желательно выдержать в теплой воде в течение суток. Сейте неглубоко, иначе они могут не взойти.

Для нормального роста чаберу нужны яркий рассеянный свет и умеренные поливы. Срезать зелень лучше до начала цветения, так как после появления цветков листья приобретают выраженную горчинку.

8. Розмарин

Лучшее место для него - южный подоконник, где больше солнечного света. Проветривания допустимы, однако резкие температурные перепады губительны для розмарина. Сквозняки, как и близость отопительных приборов, нежелательны.

Тара подойдет керамическая, на дно обязательно насыпьте дренаж. Семена розмарина всходят медленно и недружно - первые росточки могут появиться через месяц.

На зиму растение убирают в прохладное помещение с температурой 15°. Дополнительная подсветка в холодное время года нужна по 6-10 часов в день.



ПОЧЕМУ У КОШЕК ШЕРШАВЫЙ ЯЗЫК?

Язык кошки покрыт маленькими жесткими волосками-пупырышками. Это неспроста!

Как приятно иногда подставить кошке ладонь и позволить облизать ее. Но если питомец увлечется, то рискует травмировать вашу

кожу. Все дело в острых капиллярных сосочках (напоминающих волоски) на языке животного. Они выполняют несколько функций.

Контроль температуры тела. Когда кошкам жарко, они высовывают язык. Капиллярные сосочки охлаждаются, понижая общую температуру тела.

Чистая шерсть без колтунов. Животные не пользуются мочалкой и мылом, чтобы навести чистоту. Зато у кошек есть шершавый язык, который способен не только очистить, но и расчесать шерсть, предотвратив появление колтунов.

Пережевывание пищи. С помощью сосочков на языке кошки могут распробовать вкус еды, определить, какой она температуры, консистенции. Это помогает им принять решение, стоит ли есть такой обед. К тому же благодаря шершавому языку животные пережевывают пищу, отделяют мясо от костей (если требуется). А еще подобное строение языка позволяет питомцам удерживать жидкость в пасти перед заглатыванием.

У капиллярных сосочков есть недостаток. Так, эти «шипы» мешают кошкам выплюнуть расчесанную шерсть. В итоге она оказывается в желудке, откуда ее необходимо удалить. Помогают специальные лакомства и пасты для выведения шерсти.

Питомцам бывает трудно избавиться от предмета, попавшего к ним в пасть. Шершавый язык в буквальном смысле «засасывает» его внутрь. Так что хозяевам следует быть осторожными и не оставлять мелкие предметы в поле зрения кошки.

ЗАЧЕМ СОБАКИ КУПАЮТСЯ В ГРЯЗИ?

За полчаса прогулки собака может успеть испачкаться так, что родной хозяин не узнает. Откуда такая любовь к лужам и грязи?

Нет, ваш питомец не грязнуля. Таким образом срабатывает инстинкт маскировки. Окунувшись в лужу, собака перебивает свой собственный естественный запах. Это важно для того, чтобы ее не учуял воображаемый враг. Не стоит забывать о том, что у животных и людей разные

представления об ароматах. Те запахи, которые мы считаем отвратительными, могут вызывать у братьев наших меньших интерес. Это работает и в обратную сторону. Предложите питомцу вдохнуть аромат вашего парфюма - он останется недоволен.

Купание в грязи может регулировать температуру тела собаки. Кстати, больше всего такие развлечения любят короткошерстные породы.



КРЫСЫ УМЕЮТ СМЕЯТЬСЯ?

Вам кажется, что крыса улыбается и даже смеется? Скорее всего, вам не кажется. Вот что об этом думают исследователи. Нейроны в лобных долях головного мозга регулируют настроение крысы. Они же и «отвечают» за смех грызуна, напоминающий тихое похрюкивание. Другой признак хорошего настроения питомца - расслабленные, как будто обмякшие ушки. Исследования, которые проводились в США, показали: крысы реагируют на щекотку - они смеются. Но не то-

ропитесь чесать тело грызуна со всех сторон в надежде услышать похрюкивание. Достаточно погладить зверька за ушами, аккуратно потрогать обратную сторону лапок. Крыса не издает ни звука? Оставьте попытки пощекотать ее и предложите поиграть. Часто грызуны издают характерные звуки во время игры (в том числе, со своими сородичами). Вы можете услышать звук, похожий на визг. Это означает, что крыса напугана и лучше оставить ее в покое на некоторое время.

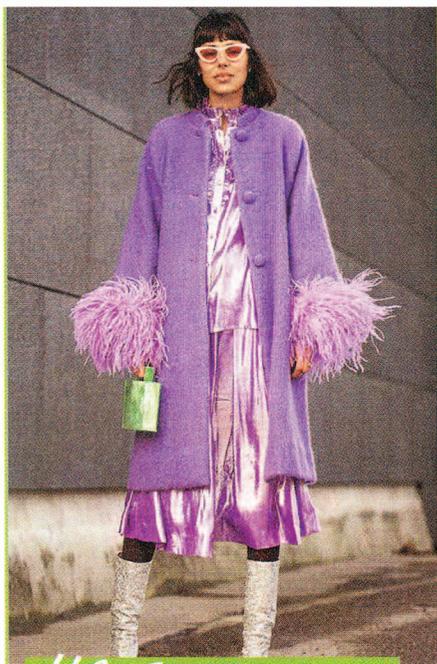


Плиссе

Теперь плиссе можно увидеть не только на юбках, но и на изделиях из кожи, тренчах, блузках, вечерних платьях и аксессуарах. Есть, где разгуляться!

Актуальны мелкая плиссировка и асимметрия (одна сторона вещи может быть с плиссировкой, а вторая - без нее). Также популярны вставки из плиссе и съемные детали, например, манжеты для рукавов.

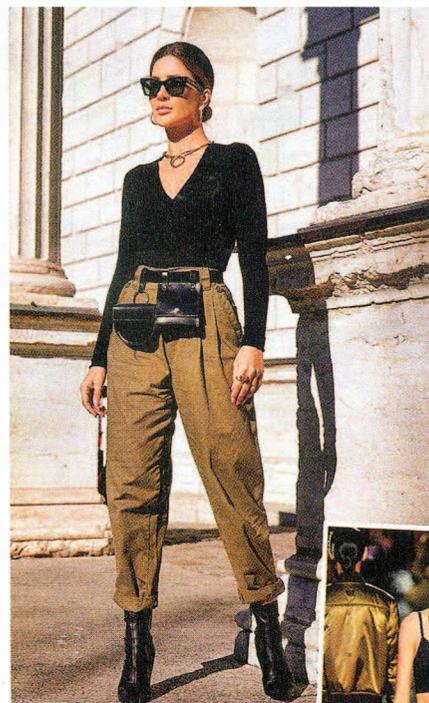
Подобные вещи сочетайте с лаконичной, однотонной одеждой, изящной обувью на каблучке и неброскими украшениями, чтобы не перегрузить образ.



Цветные перья



Необычный и яркий тренд ассоциируется с праздниками и вечеринками. На самом деле пальто, платье-футляр, брюки и сумку, украшенные перьями, можно носить в повседневной жизни (но не все вместе, а по отдельности). Перья обычно повторяют цвет вещи, но это необязательно. Допустимо сыграть на контрасте в образе. Решать вам!



Брюки карго

Полюбившиеся многим в прошлом году брюки карго дизайнеры предлагают носить и в этом сезоне. Для деловых встреч подойдет спокойная расцветка, а для неформальных - яркая. Принты в виде надписей, а также пэчворк приветствуются почти на всех брюках карго, кроме милитари. Носите такие брюки с кроп-топами, боди или шелковыми блузками.



Украшения

Минималистичные цепочки, серьги и кольца не выходят из моды несколько сезонов. Идеальны для неброских образов. Если вы хотите создать запоминающийся яркий образ, используйте крупные браслеты, кольца с камнями и длинные серьги.



ГАЛЕТА «СИЦИЛИЙСКАЯ»

Мука - 300 г, сливочное масло - 120 г, кефир - 80 мл, помидоры - 3 шт., моцарелла - 100 г, базилик сушеный - 1/3 ч. л., яйцо - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, оливковое масло - 1 ст. л., черный молотый перец - 1/4 ч. л., соль по вкусу.

В просеянную муку натрите охлажденное сливочное масло. Перетрите в крошку. Влейте кефир, добавьте соль и замесите нежное тесто. Соберите его в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 мин. Вырежьте у помидоров сердцевину. Слейте жидкость с моцареллы. Нарежьте помидоры и моцареллу кружками толщиной 0,5 см. Чеснок пропустите через пресс и аккуратно смешайте с оливковым маслом, солью, перцем и базиликом. Тесто, присыпая мукой, раскатайте на пергаменте в круг. Выложите помидоры, затем сыр, не доходя до краев по 3 см. Края заверните на начинку и присборьте. Сбрызните ароматным маслом и выпекайте 15-20 мин. при 190 градусах.

ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ

Мука - 250 г, молоко - 100 мл, сахар - щепотка, сливочное масло - 25 г, яйцо - 1 шт., куриное филе - 250 г, картофель - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., растительное масло - 1,5 ч. л., прованские травы - 1/3 ч. л., соль по вкусу.

Муку просейте горкой. Яйцо взбейте венчиком. В углубление в муке влейте молоко комнатной температуры, растопленное сливочное масло и яйцо. Всыпьте соль и сахар. Замесите мягкое нелипкое тесто, оберните пленкой, уберите на 30 мин. в холод. Филе, лук и картофель нарежьте мелкими кубиками. Смешайте, посолите, поперчите. Добавьте прованские травы и масло. Тесто скатайте в форме колбаски и нарежьте на одинаковые брусочки. Каждый брусочек соберите в шар, раскатайте. Положите по 1 ст. л. начинки и загните края на начинку в виде треугольника, оставляя центр открытым. Выпекайте 1 ч. при 180 градусах. Готовность проверьте зубочисткой. Подавайте пирог в горячем либо холодном виде.

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С ТУНЦОМ

Яйца - 4 шт., сметана - 200 г, кефир - 200 мл, разрыхлитель - 1/2 ч. л., сахар - 1 ч. л., консервированный тунец в с/с - 1 банка, зеленый лук - 1 пучок, растительное масло - 1 ст. л., соль по вкусу.

Заранее достаньте все продукты из холодильника. Взбейте 2 яйца, добавьте кефир, сметану, соль и сахар, перемешайте. Просейте муку с разрыхлителем и замесите тесто консистенции сметаны. Оставшиеся яйца отварите вкрутую, очистите и крупно нарежьте. Зеленый лук нарубите. Слейте жидкость с тунца, разомните рыбу вилкой. Смешайте лук, вареные яйца и рыбу. Глубокую форму застелите пергаментом, смазанным растительным маслом. Вылейте половину теста, затем выложите и равномерно распределите начинку. Залейте оставшимся тестом и выпекайте 25-30 мин. в разогретой до 190 градусов духовке. Готовность блюда проверяйте зубочисткой или вилкой.

ПИРОГ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

Мука - 250 г, дрожжи сухие - 5 г, яйца - 2 шт., сахар - 1 ч. л., соль, сливочное масло - 40 г, молоко - 125 мл, филе лосося - 350 г, лук - 1 шт., перец черный молотый - 1/4 ч. л., тимьян сушеный - 1/4 ч. л., лавр - 3 шт.

Смешайте дрожжи, сахар и теплое молоко, оставьте на 15 мин. 1 яйцо взбейте венчиком с 1-2 щепотками соли. Влейте растопленное масло и опару, перемешайте. Частиями введите просеянную муку. Замесите эластичное тесто. Накройте полотенцем, оставьте в тепле на 1,5 ч.

Куриное филе и лук нарежьте небольшими кубиками. Соедините рыбу, лук, соль (по вкусу), перец и тимьян. Тесто разделите на 2 неравные части. Раскатайте. Большой пласт с помощью скалки перенесите на смазанный противень. Выложите начинку, не доходя до краев 2-3 см. Накройте вторым пластом. Защипните края, оставьте для расстойки на 15 мин. Смажьте верх взбитым яйцом. Выпекайте до румяности при 180 градусах.

